بعون حکیم علل اطلاق زمان شفا و ہمین بخشش دردمندان جہان.

رسالۂ لاجواب بے عدیل فائدہ بخش خاص و عام بلکہ نفع عوام این مجموعۂ بدیع رتبت یعنی

زبدة الحکمت

۱۳۰۱ ہجری

من تصنیف مولوی قمر علی صاحب متوطن بلدۂ متہرا و تصحیح جناب حکیم سید تقی صاحب خلف میر رضا صاحب حسب الارشاد

در مطبع مصطفائی متعلق محمد مصطفی خان طبع گردید و مقبول اہل جہان شد

بسم اللہ الرحمن الرحیم

سپاس بیقیاس اوس حکیم مطلق کو سزاوار ہے کہ جسنے ضمن ایجاد ہر موجود مین ہزار ہا حکمت و صنعت عطا کی ہے اور ستایش بے نہایت اوس سمانی برحق کو لائق اور زیبا ہے کہ واسطے شفای ہر مرض بنی آدم کے کہ افضل موجودات ہے اور ابہی خلق کی ہے چونکہ علم ابدان کہ عبارت علم طب سی ہے عقلاً و نقلاً اشرف اور افضل علوم اور محتاج الیہ امور دینوی اور آخروی کا ہے دلیل عقلی اسکی اشرف ہونیکی یہ ہے کہ غایۃ اس علم کی حفظ صحت اور ازالہ مرض نوع انسان ہے اور موضوع اور مبحوث عنہ بہی اس علم کا بدن انسان ہے چونکہ انسان اشرف المخلوقات ہے پس چاہیے کہ یہ علم بہی اشرف علوم ہو اور محتاج الیہ امور دینوی اور آخروی ہونیکی وجہ ظاہر ہے کہ کوئی کام دنیا یا عقبا کا مثل تلاش معاش اور عبادت و ریاضت اور اطاعت پروردگار بغیر صحت جسمانی و اجتماع حواس خمسہ ظاہری و باطنی ممکن نہین ہی اور تحصیل اور تکمیل اس علم شریف کے واسطے کہ ایک دریاے ناپیدا کنار ہے عمر وفا نہین کر سکتی ہے چنانچہ حکیم بقراط نے فصول بقراطی مین ارشاد فرمایا ہی کہ العمر قصیر و الصناعۃ طویلہ و القیاس عسیر و التجربۃ خطر لہذا بمقتضا اس امر کے کہ ما لا یدرک کلہ لا یترک کلہ اس ہیچمدان خوشہ چین ارباب سخن قمر علی خادم الطلبہ نے حسب فرمایش لالہ بہگوان داس سیٹھ ساکن متہرا فرصت اقل قلیل مین نہایت مختصر اور منضبط زبان اردوی مروج مین یہ کتاب تالیف کی کہ فائدہ اسکا ہر خاص و عام کی عام ہو اور یقین کامل ہی کہ جو شخص مطابق اس کتاب کے عمل مین لائیگا حافظ اپنی صحت کا رہیگا اور اکثر نسخے مجرب مندرج کیی ہین اور نام اس کتاب کا مبرج الحکمت رکہا ہے امید ناظرین سی یہ ہے کہ جب مطالعہ اس کتاب سے بہرہ اوٹہائین تو کمترین کو دعای خیر سی یاد فرمائین اور جہان کہین غلطی پاوین بنظر اصلاح اوسکی اصلاح فرماوین

فصل تندرستی

بیان ہوای گرم تندرست صحیح مزاج آدمی کولازم ہے کہ بہت گرم ہوای مثل گرمی جیٹہ بیساکہ کہ دہوپ ہے
حمام گرم دیتر وہوای بہاڑ وچولہے والاؤ وپزاوا وبہٹی ومرگہٹ وقبرستان وقصائی خانہ وچمربانہ وغیرہ
سے بچتا رہے بیان ہوای سرد علی ہذالقیاس بہت سرد ہوای مثل سردی ماہ پوس وملک سرد
مثل کشمیر وغیرہ سے الگ رہے ۔ اور گندی ہوای مثل گہورے وپاخانہ وبندیخانہ وکہات و
ماندو موری چہچہ وکہاس وکہیتی سے بہی دور رہے بیان ہوای خوش ہوای معتدل ماہ
چیت وموسم بہار سے بدن کو تر وتازہ رکہین بیان موسم سرما سرما مین ہوائے مکان کو عنبر و
لوبان وغیرہ کی دہونی سے گرم رکہین اور انگیٹہے مین کوئلہ کی آگ پاس رکہین اور دن رات کی پوشاک
مین عطر عنبر ومجموعہ وغیرہ لگاوین بیان غذا و پوشاک موسم سرما سرما کا کہانا گرما گرم پہر دن
چڑہے کہاوین نان گندم پاکیزہ و ترکاری گرم مثل پودینہ وادرک ومیتہی وغیرہ تناول کرین وشیرینی
لوزیات وحلوائے ترخوب کہاوین اور عطر دارچینی ولونگ ومشک پان مین سردی کے وقت کہاوین اور
مغز بادام وگری تازہ وپستہ وجایفل وجاوتری صبح شام نوشجان کرین رات کو روغن چنبیلی وبیلا بدن مین
ملین اگر ایسی اوقات مین کوئی محبوب ملے تو اوسکے وصل سے نہایت لطف اوٹہاوین بیان غذا
موسم گرما موسم گرما مین جسوقت ہوائے سرد ہو یعنے علی الصباح کہانا کہاوین نان پاکیزہ خمیری
گندم جو شیرہ انگور خام مین کہ ترش ہوتا ہے یا شیرہ انار ترش یا شیرہ املی یا شیرہ لیمون یا شیرہ [illegible]
مین بہیگی ہو کہاوین اور خشکہ برنج سٹہی راج یا استعمال ہمراہ مربہ بہی یا مربا سیب وعین الناس یا انبہ
یا پنا املی کا وشربت انار ترش تناول کرین اور ترکاری سرد مثل کدو وککڑی وساگ پالک وخرفہ و
کاہو کہاوین بیان موسم برسات برسات مین بہنی ہوئی چیزین مثل پکوان ونقل پستہ وگوبہے
مصالحدار کہاوین اور خانہ ساز تکلف سے بناوین وعطریات سرد مثل گلاب وصندل وخس وغیرہ
پوشاک مین لگاوین اور وقت گرمی مزاج وہوا گلاب کو سونگہین اور گلاب وکیوڑا مصری ملاکر پیوین اور
آب صاف اور حوض لبریز تر وتازہ وگلاب وگل وریحان پیش نظر رکہین اور گلاب اور شربت انار وشربت
نارنج زہرمہرہ طباشیر ملاکر پینا دل ودماغ کو قوت دیتا ہے اور کہانا ہضم ہوتا ہے اور گرمی کے موسم مین
پان کے ساتہہ تنباکو نہ کہاوین اگر عادت ہو تو کم کرین او پان مین چونہ موتیونکا گلاب کیوڑا مین حل کر کے [illegible]

اور اصل تندرستی کی یہ بات ہے کہ جب خوب بھوکہ لگے تب کہاوین اور تیسرا حصہ بھوکہ باقی رہے تب کہانے
سے ہاتہہ اوٹھاوین اور پانی جب پیوین تب خوب پیاس لگے لیکن بہت تہوڑا پانی پینا چاہیے اور
یہ بات خوب یاد رہے کہ اکثر آدمی کہانے پینے مین غلطی کرتا ہے یعنی تہوڑی بھوکہ پیاس مین کہانے
پینے لگتا ہے اسوجہ سے بیماری اور خرابی مین مبتلا ہوتا ہے پس لازم ہے کہ موافق قاعدہ مذکورہ بالا
کے عمل کرین تاکہ کبہی خلل نپاوین جب کہانے کا ارادہ کرین تو کہانا ایسے بلند مکان پر چنین کہ منہ سے
بہت نزدیک ہو اور جو چیزون کو اچہی لگے سو کہاوین اور کسی چیز کا پرہیز نکرین کیونکہ تندرستی مین پرہیز کرنا
ایسا برا ہے جیسا کہ حالت بیماری مین پرہیز نکرنا برا ہے اور ہمیشہ ایک کہانا نہ کہاوین چاندی سونے کے
برتن مین کہانا پکایا جاوے تو اوس سے دل و دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے اور ظروف آہنی مین کہانے
پکانے سے بھوکہ زیادہ ہوتی ہے اور کہانا جلد ہضم ہوتا ہے اور شہوت زیادہ ہوتی ہے تانبے پیتل کے برتن مین
کہانا اور پکانا حکما منع کرتے ہین اور اگر کام لین تو قلعی کرالین ورنہ اندیشہ جذام کا ہوتا ہے اور کسی میوہ
اور کہانے دونونکا ایک ساتہ کہانا منظور ہو تو اول میوہ تر کہاوین پہر درمیان مین امرود و خربزہ
وغیرہ کہاوین اور پہر بعد ازان اور کہانا کہاوین خلاصہ یہ ہے کہ غذاے لطیف کو ساتہ غذاے کسیف کے نہ
کہاوین اور اگر کہاوین تو اول لطیف کہاوین اسواسطے کہ اگر اول غذاے کسیف کہاوین اور بعد اوسکے غذاے
لطیف مثل خربزہ کے کہاوین تو یہ غذا بسبب لطافت کے جلد فعل معدہ کا قبول کرکے قابل ہضم
ہو جاوے گی اور بسبب نہ ہضم ہونے غذاے کسیف کے یہ معدہ مین تا دیر قائم رہے گی اور بسبب
لطافت کے فاسد ہو جاوے گی اکثر لوگ انبہ کو جو کہانا کہانے کے بعد کہاتے ہین خلاف حکمت ہے
بعد ایک پہر کے جب کہانا ہضم ہو جاوے تب کہاوین اور کہانا اوس وقت تہوڑا کہاوین اور میوہ انجیر و انگور
و انار شیرین سرما مین بہت کہاوین لیکن میوہ خام نکہاوین نقصان ترشی اور ترشی سے ہمیشہ پرہیز کرنا لازم
ہے کہ دماغ کو ضعیف کرتی ہے اور جلد بوڑہا کرتی ہے نقصان مٹہائی اور بہت مٹہائی کہانا
معدہ کو سست کرتا ہے اور بھوکہ گہٹتی ہے نقصان نمک بسیار اور بہت نمک کہانے سے
بدن خشک ہوتا ہے نقصان کہانے بہیرہ و کسیلا کا اور بہیرہ کسیلا کہانا معدہ کو سست کرتا ہے اور
بلغم اور کف پیدا کرتا ہے جب آدمی کہا چکتا ہے تب کہانا پیٹ مین جاکر پہر پکتا ہے اور پہوٹتا ہے اگر تہوڑا
کہانا کہایا ہے تو بہر جاتا ہے اور جو پیٹ پہلے سے بہرا ہوا ہے تو پہول کر درد پیدا ہوتا ہے

اور بہوکہ لگے پر کہانا کہانے مین دیر نکرین کہ بدن تحلیل ہوکر دبلا ہوتا ہے حکیم کہتے ہین کہ ایکروز ایک وقت
اور ایکروز دو وقت کہاوین لیکن بہتر یہ ہے کہ اگر عادت ایک وقت کہانیکی ہو تو دو وقت نکہاوین اور
دو وقت کی عادت ہو تو ایک وقت نکرین غرض یہ ہے کہ کہانا پینا خلاف عادت نکرین کیونکہ ترک عادت سے
بہت نقصان پیدا ہوتا ہے اگر کوئی شخص کسی عادت کو ترک کیا چاہے تو ایکدفعہ نچہوڑے بلکہ آہستہ
آہستہ ترک کرے اور انسان کو چاہیے کہ ایکروز کا کہانا کئی دفعہ کرکے نکہاوے کہ بدہضمی پیدا ہوتی
ہے اور اسے مداخل کہتے ہین لازم ہے کہ جسقدر کہانا ہو ایکدفعہ کہالین اور جلدی جلدی نکہاوین
بلکہ پہلے نوالے کو خوب چباوین کہ ایک دانہ منہ مین ثابت نرہے تب نگلین اور جلد ثابت کہانا کہا کر کام
دانتون کا آنتون سے نلین جالینوس حکیم نے فرمایا ہے کہ جو آدمی دو گہڑی سے کم مین کہانا کہاتا ہے
وہ اپنے معدے اور شکم کو رنج مین ڈالتا ہے اور اسقدر بہی دیر کہانے مین نکرے کہ اول نوالہ ہضم
ہوجاوے تب دوسرا اوٹہاوے اور جسکا ہاضمہ درست نہو وہ بہت چیزین ایک ساتہ نکہاوے
کہ طبیعت ہضم مین حیران ہوتی ہے جو آدمی بہت چیزین ایک ساتہ جمع کرکے کہایا چاہین بعضون کی
نزدیک لازم ہے کہ پہلے شیرینی کہاوے اور حق یہ ہی کہ بعد غذا کے شیرینی کہانا چاہیے اسواسطے
کہ شیرینی محبوب طبیعت ہوتی ہے شیرینی کی وجہ سے سب غذا ہضم ہوتی ہی بوجہ اقبال طبیعت کے
حکیم کہتے ہین کہ مولی اور دہی اور چاچہ و دالنس اور چہاچہ و دودہ اور دودہ و ترشی اور دو
دہ و ساگ اور برنج و سرکہ اور انگور و ہریسہ اور خربزہ و شہد ملاکر نکہاوین اور کہانا کہانیکی
بیچ مین پانی نہ پیوین اور بعد کہانے کے پانی نہ پیوے مگر چار پانچ گہڑی کے بعد جب خوب پیاس
لگے تب پیوین اور نہار منہ پانی نہ پیوین مگر کسی آدمی کا مزاج گرم ہو اور بیچمین کہانے کے پانی پینے
کی عادت ہو یا خشک غذا کہائی ہو تو نہار اور بیچمین پانی پینے کا مضائقہ نہین اور بعد غسل کے اور محنت
بسیار کے اور حرکت سخت کے اور بعد جماع کے پانی برا ہے مگر جنکا مزاج بہت گرم ہے اور وہ لاچار ہین
تو شربت تہوڑا سا پیوین یا عرق گاؤزبان یا مکو کیوڑا ملاکر پیوین اور بعض آدمی جو انبہ کے بعد پانی پیتے ہین
خلاف حکمت ہے مگر گرم مزاج والے کے معدے کی سوزش کم ہوتی ہے بہر حال
جسقدر ہوسکے پانی بہت تہوڑا پیوین تو فائدہ بہت پاوین ایک قاصد سو کوس ایکدم مین چلتا تہا
نہ کبہی راہ مین پانی پیتا تہا مگر کبہی کبہی دودہ پی لیتا تہا اور پانی کو ایکدم مین نہ پیوین تین دم مین پیوین

پیوین دریا کا پانی آب چاہ سے بہتر ہے اور آب گنگ سب پانی سے خوشتر ہے جو پانی پہاڑ کا دور سے
آوے اور زمین خالص پر جاری ہو اور ذائقہ مین شیرین ہو وہ خوب ہوتا ہے اور مینہہ کا پانی بہی
بہت ہلکا ہے اور آب چاہ بہت برا ہے دریا اور چاہ کا پانی ملا کر پینا نہ چاہیے آب سرد معدے کو قوت
دیتا ہے اور آب گرم معدے کو سست کرتا ہے مگر آب گرم سے قبض دور ہوتا ہے دوا کی خو نکرنا چاہیے
کہ دوا بدن کو گلاتی ہے اور مزاج مین تہوڑے خلل پیدا ہونے سے ارادہ دوا کا نکرین طبیعت پر رہین
کیونکہ طبیعت مربی بدن ہے بہت آدمیون کو دیکھا ہے کہ دوا کھا کھا کر اچھے مزاج کو خراب کر دیتے ہین
اور سبب کو دریافت نہین کرتے پس لازم ہے کہ اگر کچہ گرانی معدے مین پاوین تو فاقہ کرین اور تہوڑا پانی
گلاب ملا کر پیوین اور سوئین اول داہنی کروٹ لیٹین تہوڑی دیر کے بعد بائین کروٹ لیٹین اور کھانے
کے بعد سونے سے پہلے چہل قدمی کرین کہ غذا فم معدے سے قعر معدے مین اتر جاوے اور پہر
آرام سے سوئین کہ سونے سے کہانا جلد ہضم ہوتا ہے اور ایک جگہ بیٹھے رہنی کی عادت نکرے کہ ہاضمہ
ضعیف ہوتا ہے لازم ہے کہ حرکت سواری اسپ یا فیل یا پیادہ روی یا ورزش یا اور کسی قسم کی ریاضت
صبح و شام کرتے رہین کہ غذا خوب ہضم ہوتی ہے اور مدار تندرستی یہی ہے اور اگر کسیکو قبض ہو جاوے
تو یہ دوا عمل مین لاوین منوگرا ایک حصہ انجیر زرد ولایتی دو حصہ کوٹ کر گولی بنا دین اور مقدار اخروٹ کے
گرم پانی سے کہاوین اور اگر دوا کی حاجت پڑے تو وہ دوا کہ جسمین غذائیت ہو کہاوین اور جہانتک ایک دوا
سے کام ہو دو تین دوا نملاوین اور دن کو نہ سووین ہان اگر رات کو جاگے ہون تو بقدر ضرورت ایسے
مکان مین خواب کرین جہان سورج کا اوجالا نہو اور اگر خدانخواستہ کسی سبب سے فکر اور تردد دل پر آوے
تو صحبت دوستان ہمدم مین مشغول ہو اور غم کو دل کی پاس نہ لاوین کہ یہ بڑی بلا ہے انسانکے بدن کو گلاتی ہے
پس لازم ہے کہ دل کی وحشت اور اداسی کے دور کرنے کے لیے ہمیشہ یاران محبوب و دلبران مرغوب
کی صحبت مین دل کو خوش رکھے کیونکہ باسباب ظاہر معاملہ خوشدلی مین کوئی چیز صحبت زہرہ
جبینان شنگ قمر سے خوشتر نظر نہین آتی فکر بدن کو دبلا کرتی ہے دماغ کو ضرر پہونچاتی ہے جس کسی کے
ہاتہ پانون مین درد ہوتا ہو ترشی اوسکو مضر ہے اگر ترشی کو دل چاہے تو عرق گندہک کہاوین کہ بہوک کو
زیادہ کرتا ہے اور درد پارے وغیرہ کو بہی کہوتا ہے اور بہت سے فائدے رکہتا ہے چار روز کے
بعد حمام مین غسل کرنا چاہیے کہ بدن کو خوب جلا دیتا ہے اور ہلکا کرتا ہے اور دل کو خوشی اور قوت دیتا ہے

اور بھوک بڑھاتا ہے اور بہت بھوکہ مین غسل کرنا منع ہے اور بہت پیٹ بھرے بھی منع ہے جب
کھانا ہضم ہوچکا ہو تب غسل کرنا واجب ہے اور بہت آدمیون کے ساتھ حمام مین جانا نچاہیے کہ بہان
سے مزاج ہوا کا بگڑ جاتا ہے **بیان غسل از آب سرد** اور آب سرد سے غسل کرنا گرم مزاج جوان آدمی
کو بہت خوشی دیتا ہے بدن کو مضبوط کرتا ہے قوت دیتا ہے بھوکہ بڑھاتا ہے لیکن آب سرد سی بوڈہی
اور لڑکے اور بہت فربہ اور بہت لاغر کو غسل کرنا نہ چاہیے اور جسکی بدن مین ورم ہو اوسکو بھی آب سرد
سے نہانے نچاہیے اور تپ مادی مین بھی غسل منع ہے **ذکر جماع** اور جماع کرنا بھی حفظ صحت کرتا ہے
لیکن وقت مناسب جماع کا وہ ہے کہ شہوت غالب ہو اور شکم نہ بہت بھرا ہو نہ بہت خالی ہو اور جماع ساتھ
محبوب مرغوب کے لذت تمام و خوشی مالا کلام دیتا ہے فکر اور وسواس کو دور کرتا ہی اور امراض سوداوی
کو ہٹاتا ہے بلغمی بیماری کو کھوتا ہے اور یہ بھی یاد رہے کہ کثرت جماع کو منع لکھا ہے بلکہ خاص لاغر آدمی کو
اور بدصورت و کریہ منظر عورت سے جماع کرنا نچاہیے **بیان اوسکا کہ جس سی جماع منع ہے**
اور عورت چہل سالہ سے جماع کرنا نہایت منع ہے بلکہ سم قاتل پینا ہے اور جو عورت کہ مدت سے مرد
کے پاس نہ گئی ہو اوس سے بھی جماع کرنا منع ہے اور بعد جماع کے فوراً دودہ پینا قوت کم ہونے
نہین دیتا خصوصاً جسمین کہ شیرہ بادام اور خشخاش اور سونٹھ پڑی ہو مصری ملا کر پیا جاوے اور بامید اولاد
و از روے نجوم کے بہتر وقت جماع کا وہ ہے کہ اتصال زہرہ کا ماہ سے ہو پس اوسوقت مین
بیچ برج بادی کے اتفاق پڑے تو لذت بہت پاوین اور زیادہ فائدہ ہو اور برج میزان اور برج آتشی
مثل برج بادی کے ہین اور جبکہ چاند برج خاکی مین ہو یا احتراق یا قربت جدی آفتاب یا نزدیک زحل و
مریخ کے ہو ان وقتون مین جماع کرنا منع ہے اور تحقیق یہ ہے کہ ہر شخص کے واسطے بہتر وقت جماع مین
وقت سعادت طالع اوس شخص کا ہے **ذکر زمین لائق مکان بود باش** اور بہتر شہر کہ جسمین گھر
بناوین وہ ہے کہ نہ بہت اونچا ہو نہ بہت نیچا ہو زمین پست سے بلند مکان بہتر ہے اور مٹی اوس
زمین کی خالص ہو ریت پتھر اور دلدل نہو کان گندہک اور ہرتال کی پاس نہو اور پہاڑ کے نیچے نہو اگر دریا
کنارے ہو تو وہ دریا اتر کو ہو اور صحن گھر کا بہت چوڑا ہو یا جانب مشرق اور گھر کا دروازہ شرق رویہ
ہو اور مکان وسیع و فراخ ہو اور مکان چھت بہتر اندرون مکان سے ہے مگر جسوقت ہوا مین فساد پیدا
ہو یا کوئی سبب آسمانی یا زمین سے ایسا پیدا ہو کہ ہوا وبا ہو جاوے نعوذ باللہ اوسوقت بند ہوا مین بیٹھنا

اور ہواے کسادہ باستے بچنا مناسب ہے **باب دوم** انسان کی زندگی بغیر چھہ چیز کے نہین ہوتی
ہے اول ہوا دوم کھانا پینا سوم حرکت و سکون بدنی یعنی اوٹھنا بیٹھنا بدن کا چوتھی حرکت و سکون
نفسانی یعنی مثل فرح و سرور و غم و غصہ کے پانچوین سونا جاگنا چھتے استفراغ و احساس یعنی نکالنا
فضلات کا مثل بول و براز وغیرہ و حبس اوسکا **بیان ہوا** احتیاج انسان کی بطرف ہوا کے جو بدن سے
مل رہی ہے اور گھیرے ہوئے ہے زیادہ احتیاج پانی کی ہے اور عین عنایت الٰہی ہے کہ جس
چیز کی انسان کو بہت خواہش ہے وہ بکثرت ہے ہوا کو بدون اوسکے زندگی دم بھر محال ہے اسقدر
افراط سے ہے کہ بے تلاش و تردد ہر دم موجود ہے اور پانی کہ بنسبت ہوا کے اوسکی احتیاج
کم ہے اوسکے موجود ہونے مین تھوڑی سی تلاش ہوتی ہے اور غذا کہ بنسبت آب و ہوا کے
احتیاج اوسکی کمتر ہے اوسکے واسطے تلاش و تردد بیشتر ہے اور نہایت دردسری بلکہ یہی تلاش بنسبت ملاقات
اور واسطہ رونق اس دیر خرابات کا ہے اور اسی قیاس پر دیگر اسباب و لباس ضروری و متاع و شمار
غیر ضرورت کہ تلاش اوسکی فضول ہے پس احتیاج ہوا کی واسطے دو کام کے ہے اول سرد کرنا
روح کا اور ٹھنڈا رکھنا جان کا ہے حکیمون کے نزدیک روح ایک بخار ہے لطیف بہت گرم اور وہ
خون دل سے پیدا ہوتا ہے اور رگون کی راستہ تمام بدن مین ملتا ہے اور اگر ہواے سرد ناک
بینی اور مسامات اور روزن باریک جڑ بالون اور رگون تمام بدن کی سے روح کو نہ پہونچے تو روح
گرمی دل سے جلجاوے دوسرے نکالنے دھوین اور بھاپ کا جو کہ اندرون بدن کے پیدا ہوتے
ہین راہ دم اور سانس سے پس جو دم کہ تلے کو جاتا ہے روح کو اور مدد دیتا ہے زندگی کو اور
جو دم کہ بہرتا ہے بدن کے اندر سے بخار اور دھوین کو نکالتا ہے اور بدن اور دل کو خوش کرتا ہے
اور یہی سبب ہے کہ جو ہوا اسرد اور کشادہ اور صاف بے آمیزش چیزون ناغرض اور مخالف
مزاج روح کے ہو اور آمیزش ہواے قبرستان و فیلگاہ و کھائی و خندق اور کان گندھک و سخت
و جھاڑی و مفسدہ مزاج مثل درخت انجیر و جوز و اند وغیرہ نباتات ردیہ و بدبو سے مانند پیاز و لہسن
و گندنا وغیرہ سے دور ہو اور نشیب زمین و غار و تری زمین و بھیڑ و دیوار بلند و چھت و مکان مین بند ہو
اور ہواے دود و مشعل و تیل وغیرہ کے جو گلا پکڑے نہو اور حوض و تالاب غلیظ کی ہوا اونہ ہو کے
بدبو بھی نہو وہ ہوا حفظ صحت کرتی ہے اور صحت زائلہ کا استرداد کرتی ہے اور جو ہوا خلاف ایسی ہو

مزاج مین خلل اور مرض پیدا کرتی ہی بلکہ ہواے بد آدمی کو مار ڈالتی ہی چنانچہ اکثر دیکھنے مین آیا ہی کہ بعض
کھیتون تنگ دہانہ مین جسمین غلہ بند کرتے مین جب کوئی آدمی دھسا فوراً مر گیا اور یہی سبب ہی کہ جو
بڑے شہر مین بڑی بڑی عمارات اور دیوار کنحان مین ہوا بند ہو جاتی ہی اور انبار نجاست و لید وغیرہ
کے ڈھیر ہو جانے سے وعلی ہذا القیاس کئی بت سے ہوا فاسد اور خراب ہو جاتی ہی اور اوسکی تاثیر
انسان کے بدن مین بہت جلد اثر کرتی ہی اس لیے مرد دانا و غافل کو ہواے مفاسد و مخالف سے
پرہیز کرنا چاہیے حفظ صحت کے نہایت ضروری ہی اور معلوم ہی کہ سبب تغیر ہوا کے کئی ہین اول یہ کہ
تغیر طبیعت ہوا مین ہو اور یہ تغیرات فصل کے مین تمام سال مین چار مرتبہ ہوا مین تغیر ہوتا ہی اول ربیع
دوم گرما سوم خریف چہارم سرما فصل ربیع اور اوسکی ہوا بہتر ہی کہ معتدل ہوا اور باران بھی معتدل
برسے نہ کم نہ زیادہ نہ بہت گرم نہ بہت سرد اگر یہ فصل اوپر طبیعت معتدل اپنی کے ہو تو بہت
بہت بہتر فصل ہی اور ہوا اوسکی مناسب مزاج روح کے ہی اور لڑکون کے مزاج سے بہت موافق
ہی خون خالص بدن مین زیادہ پیدا ہوتا ہی اس ہوا کو بدن سے لگانا بہت فائدہ دیتا ہی اور خون
اور اخلاط بدن مین جو نسبت سردی جاڑے کے منجمد ہو جاتے مین اس فصل مین رقیق اور پتلے ہوتے مین
اور اکثر امراض خلطی پیدا ہوتے مین اس فصل مین بہترین علاج قے و فصد ہی اگر کوئی شی مانع نہو
اور چاہیے کہ اس فصل مین حرکات مفرط بدنی و نفسانی اور غذاے بہت گرم سے پرہیز کرین اور کھانا
تھوڑا کھاوین اور بہترین فصل جاڑے کی وہ ہی کہ مینہ خوب برسے ہوا دکھن کی کمتر ہو یہ فصل اگر
اپنی طبیعت کے اوپر ہو سرد و تر ہی جلد بدن مین سخت ہوتی ہی اور مواد کم تحلیل ہوتا ہی پس اگر سردی
ہوا مین غالب ہو تو بھوکھ پیدا ہوتی ہی اور قوت زیادہ ہوتی اور اگر تری ہوا کی سردی پر غالب
ہو تو بیماری اسہال و نزلہ و امراض رطوبتی پیدا ہوتی مین اس فصل مین کھانا بہت خوب کھاوین
اور حرکت و ریاضت بسیار اختیار کرین اور شدت جاڑے مین فصد و قے جائز نہین اگر تنقیہ بدن کا
ضرور ہو تو مسہل بہتر ہی فصل گرمی کی وہ بہتر ہی کہ ہواے صاف ہوا اور ابر و باران و گرد و غبار
و بخار نہو اور گرمی بہت سخت نہو مزاج اس فصل کا گرم و خشک ہی اور روح اور اخلاط کو تحلیل کرتی ہی
اور گرمی اگر معتدل ہو تو خون سرخ بدن مین اور اشتہا زیادہ ہوتی ہی اور اگر گرمی زیادہ ہو تو رنگ بدن
کا زرد ہوتا ہی اور پیت اور امراض صفراوی پیدا ہوتے مین اس فصل مین کھانا کم چاہیے •

که هضم ضعیف هوتا هی اور آب سرد بهت پیوین اور محنت و ریاضت کم کرین حرکت سخت اور کثرت
جماع سے پرهیز کرین میوه سرد و تر کهاوین اور کاهی ماهے قی کرتی رهین **وفصل خریف یعنی خزان**
یه فصل بُری هی اِسکی هوا سے پرهیز چاهئی بهتر خریف وه هے که باران بهت نازل هو اور شام و
صبح مین سردی بهت نهو اور وقت دوپهر کی گرمی بهت نهو طبیعت اصلی اس فصل کی سرد و خشک
هے بدن مین مواد بهت پیدا هوتا هے اور بدن دبلا هوتا هی بیماری سوداوی بهت پیدا هوتی هے
اور تپ خلطی پیدا هو اس فصل مین غذا اسکی مایل بگرم و تر کهانا چاهئے اور جماع سے پرهیز کرنا چاهئے
اب سرد پینا چاهئے بهت سرد مکان مین سونا نه چاهئے دوپهر کی دهوپ سے اور شام و صبح کی سردی
سے پرهیز کرنا چاهئے سر کو ڈهکا رکهین جو میوه جات اس فصل مین پیدا هوتی هین اونکو
بهت نکهاوین اور ابتدا اس فصل مین تنقیه فصد اور اسهال سے کرین اس فصل مین قی بلا ضرورت
نکرین دوسرے تغیر نسبت اور کسی چیز دوسری کے هوا اور یه تغیر کئی وجه سے هے اول یه که امور
آسمانی جو تابع فصول اربع هین جیسی نزدیک هونا مریخ اور زهره اور مشتری کا ساته ستارهٔ سیاره سے
و قلب الاسد و متصاد علی النور اور کلب الجبار ثوابت سے یا آفتاب نبیح ایک درجه کے ایک برج سے
اور بهت گرنا ستارون کا اوپر زمین کے اور یا امور زمینی مثل اختلاف هوا مساکن بسبب قرب
پهاڑ یا دریا یا مطالع یا آجام یا بسبب پستی و بلندی زمین یا اختلاف مساکن که زمین کل خالص هو یا نهو
یا سنگین هو یا ریت هو یا نزدیک کهال کے بسبب قرب و بعد خط استوا کے هو که خط استوا عبارت خط موهوم
سے هی اور وه یه هی که زمین کو دو حصه کرین جنوبی اور شمالی حصه جنوبی دریا محیط مین غرق هی اور حصه شمالی مین یا
سے آدها غرق دریا هی پس یه چوتهائی زمین حصه شمالی کا آدها هی تمام آبادی اور پهاڑ اور جنگل وغیره
بیچ اسی آدهے کے واقع هین اس لیے اسکو ربع مسکون کهتے هین پس یه چوتهائی زمین خط استوا سے
که ابتدا اوسکی مشرق دکهن سے زمین چین هی بهو جزیره جمکوٹ اور مستقر الشیاطین اور ارض الذهب
اور دکهن کو جزیره سراندیب اور اتر کو جزائر فرنگ اور جنگل سیابان اور اوتر کو کوه قمر که سر چشمهٔ رود نیل
مصر کا هی اور بهر جزائر سیابان تا مغرب گیا هی دریاے مغربی کرا وقیانوس سے یهان تک
گیا هی اور تمام هوتا هی اور اهل نجوم کهتے هین که زمین مقابل قطب شمالی سے ۹ حصه مقرر هی اور
هر حصے کا درجه ۲۰ اور آبادی خط استوا سے درجه مستقیم تک هی اور ۳۰ درجه باقی در محیط شمالی

بسبب افراط برف وسردی ہواے ودوری آفتاب قابل آبادی بلکہ رویدگی کے نہین پس خط استواے
درجہ مستقیم تک کہ آبادی ہی تیج عرض جنوب وشمال کے سات حصے ہین اور ہر حصے کو اقلیم کہتے ہین
اور ہواے اور مزاج ہر ولایت کا جدا گانہ ہی اور ہفت اقلیم کو سات ستارون کے ساتھ منسوب کیا
ہی اور رات دن ہر ولایت کا تفاوت رکھتا ہی یعنی کمی بیشی لیکن سب دن رات کے چوبیس ۲۴ ساعت
مقرر کیے ہین پس اقلیم اول کہ متصل خط استوار کے ہی طول اوسکا جانب مشرق ومغرب تین ہزار
فرسنگ ہی ہر فرسنگ تین میل کا اور ہر میل چار ہزار قدم اونٹ کی چال مقرر ہی اور عرض اوسکا
طرف جنوب وشمال ایک سو پچاس فرسنگ ہی ہوا اس ولایت کی بارہ مہینے معتدل اور برابر متناسب
ہی وبعضے ملک ہندوستان مثل جزیرہ سراندیب کہ جزیرہ بحر ہند ہی اس ولایت مین شامل ہی
اور ستارہ زحل یعنی سنیچر سے یہ ولایت منسوب ہی طول روز اوائل اقلیم اول کا ۱۲ ساعت نجومی
اور رات ۱۲ ساعت اور میانہ اقلیم ۱۳ ساعت کا دن ۱۰ ساعت کی رات اور آخر اوسکے دن ۱۳ ساعت
رات ۱۰ ساعت اور میانہ اقلیم دوم بعد اقلیم اول کے عرض وطول مین اقلیم اول سے کم ہی اکثر شہر و
ملک ہند کے سندھ وتبت اور دکھن سے گجرات ودولت آباد واحمد نگر وپٹن وجھول وحیدرآباد و
بندر تلنگانہ وبرہان پور وسورت بندر وناگور واجمیر وبنگالہ وبہار وبنارس اسی اقلیم مین داخل ہین ہواے
اس ولایت کی نہایت گرم ہی اور مشتری یعنی برسپت سے منسوب ہی طول روز اوائل ۱۳ ساعت میانہ
۱۳ ساعت آخر ۱۳ ساعت ہی اقلیم سوم عرض طول مین بہ نسبت اقلیم دوم کمتر ہی اور بعض شہر
ہند کے مثل لاہور ونگرکوٹ وسرہند وہانسی وپٹیالہ وپانی پت واکبرآباد وشاہجہان آباد وقنوج وبارہ
ساوات ولکھنؤ واودہ وکالپی ومتھرا اس اقلیم مین واقع ہین ہواے اس اقلیم کی نہایت گرم ہی کہ
ملی ہوئی اقلیم دوم سے ہی اور اوسکے آخر مین جو چوتھے اقلیم سے ملا ہوا ہی ہواے قریب باعتدال ہی
اور ساتھ مریخ کے منسوب ہی طول روز اوائل ۱۳ ساعت درمیان مین ۱۴ ساعت مین ۱۴
ساعت اقلیم چہارم اسکا عرض وطول تیسری اقلیم سے بھی کم ہی اور کشمیر وکابل وملک ہند کے اس
اقلیم مین شامل ہین یہ اقلیم ساتون اقلیم کے بیچ مین ہی اسکی ہوا قریب باعتدال اور آفتاب سے منسوب
اس اقلیم مین آبادی اور توالد وتناسل زیادہ سب اقلیم سے ہی طول روز ۱۴ ساعت درمیان
۱۵ ساعت آخر ۱۵ ساعت اقلیم پنجم طول وعرض مین نہایت کمتر ہوا اوسکی نہایت معتدل آخر اسکا

نہایت سرد اور زہرہ سے منسوب طول روز اوائل ۱۵ ساعت آخرہ ۱۰ تا ۱۵ اقلیم ششم طول و عرض
نہایت کمتر ہوائے بہت سرد عطارد سے منسوب طول روز ابتدا ۱۵ ساعت مین درمیان ۱۶ ساعت
آخرہ ۱۰ ساعت اقلیم ہفتم کہ سب اقلیم کے آخیر برجانب قطب شمالی ہی طول و عرض اسکا سب سے کمتر ہی
طول ایک ہزار پانسو فرسنگ ہی درازی روز ابتدائیہ ۱۰ ساعت درمیانہ ۱۶ اس اقلیم مین آبادی
نہایت کمتر ہی چنانچہ بلغار و ولایت سعکلات اور قوم یاجوج و ماجوج کہ ورائے سد سکندری مین اس
اقلیم مین واقع ہین ہوائے اس اقلیم کی نہایت سرد ہی اور بعد اسکے دریائے محیط تک ویرانہ ہی کہ
افراط برف اور سردی سے آبادی کے لائق نہین ہی گھاس بھی تو وہان پیدا نہین ہو سکتی ہی

تیسرے تغیر ہوا خارج طبیعت کہ سبب ہلاکت انسان و حیوان ہوتی ہی بباعث امور آسمانی اور
زمینی کے اور وہ ہوائے وبا ہی معاذ اللہ اور یہ فساد ہوا کا بیچ آخر موسم گرمی کے اور فصل خریف کے
پیدا ہوتا ہی اور اکثر اشخاص ضعیف قوت و ضعیف بدن کو کہ کشادہ مسام اخلاط سے پر ہون یہ ہوا
زیادہ اثر کرتی ہی جب یہ ہوا قریب آنے کے ہوتی ہی جانور تیز ہوش مثل چوہا اور چیل مکانون کو
چھوڑ کر بھاگ جاتے ہین اوس ہوا سے بچنے کی تدبیر کلی یہ ہی کہ کم کھانا اور سرکہ و عرق پیاز و تنباکو کا
دھوان مکان کے گرد چھڑکنا اور زہر مہرہ خطائی اور پیٹھا و نارجیل دریائی و ہینگ و سونٹھ سرد مزاج کو
اور شربت انار و گلاب و سکنجبین گرم مزاج کو بہت فائدہ دیتے ہین **بیان کھانے کا** جو چیز انسان
کھاتا ہی وہ بدن مین بکیفیت اثر کرتی ہی سردی یا گرمی یا تری یا خشکی کی اوسکو دوا کہتے ہین اور وہ
جزو بدن نہین ہوتی ہے اور جو چیز کہ بعد ہضم ہوتی کی جزو بدن ہو جاوے اوسکو غذا کہتے ہین
اگر یہ چیز بسبب جوہر صفری کے بصورت نوعیہ فقط اثر کرتی ہی تو دوا خاصہ کہتے ہین اور وہ دوا
اگر مرکب موافق طبیعت کے ہو اوسے تریاق کہتے ہین اور اگر مفرد موافق طبیعت کے ہو پادزہر کہتے ہین اگر
مخالف طبیعت ہو زہر کہتے ہین وہ غذا کہ جسکے کھانے سے بدن سرخ و فربہ و قوی ہو اور بادہ زا
کرے مار اللحم ہی اگر پرہیز اوسنے نہو در ذکر مشروب جو چیز پی جاتی ہی اور وہ چیز کہ پینا جسکا بہت ضرور
پانی ہی واسطے پہونچانے غذا کے تمام بدن مین اور نگاہ رکھنے طراوت بدن کی بہتر پانی نزدیک حکما
کے آب باران ہی کہ فصل گرمی مین برسے اور بغیر گرجنے کے آوے اور آب باران جس موسم مین ابر
اور ہوا صاف ہو گرد و غبار نہو سب سے بہتر پانی ہی لیکن آب باران لطافت کے سبب سے جلد بگڑ جاتا

تدبیر دیر رکھنے کی جوش دیکر رکھتا ہے بعد اوسکے بہتر پانی دریا کا ہے کہ جسکا سرچشمہ دور ہو اور بلندی
سے تلے کو گرتا ہو اور جلد بہتا ہو زمین خالص یا گل پر جاری ہو اور شیرین ہو کسی بری چیز سے ملا
نہو اور جلد گرم ہونے والا اور جلد سرد ہونے والا ہو اور جو چیز اوسمین پکاوین جلد گل جاے
وزن مین سبک ہو پیاس کو کہوتا ہو پچہان سے پورب کی طرف جاری ہو یا دکہن سے اوتر کیطرف
جاری ہو جو دریا کے پورب سے پچھم کی طرف جاتا ہو اوسکا پانی ناقص ہے اور پانی جہیل کا ثقیل ہے اور
مضر اور پانی چاہ کا ثقیل تر اور مضر تر مگر جس چاہ کا پانی ہر روز بہت خرچ ہووہ اور کوؤن سے بہتر ہے
تالاب و پوکہر کا بند پانی بہت برا ہے بیماری پیدا کرتا ہے جو پانی متصل کان آہن و چاندی و سونے کے
ہو دل و جگر کو قوت دیتا ہے خفقان کو فائدہ بخشتا ہے تاب تلی کو دور کرتا ہے قوت باہ زیادہ کرتا ہے
اسہال خون کو دور کرتا ہے لوہے کا بجہا اور چاندی سونے کا بجہا پانی جسکا ایک سر احصہ ہے معدے کو
قوت دیتا ہے اور آب شیر گرم قی کی مدد کرتا ہے اور آب بہت گرم قبض کو دفع کرتا ہے اور آب سرد
معتدل المقدار موافق مزاج تندرست کے ہے معدے کو قوت دیتا ہے بہوک پیدا کرتا ہے بخار کو طرف
دماغ کے جانے نہین دیتا خلط کو خراب ہونے نہین دیتا برف گلی ہوئی کا پانی کسیف ہے دل و
معدے کو قوت دیتا ہے لیکن دماغ و پٹھے کو ضرر دیتا ہے اور یہی سبب ہے کہ پانی برف سے سرد
کرکے پیتے ہین اور گدلے و کہاری پانی کے صاف کرنے کی تدبیرین بہت ہین گدلے پانی کو پہٹکری
سے صاف کرتے ہین اور جدوار اور ترمل سے صاف ہوتا ہے اور کہاری پانی کو تین بار جوش دیتے
ہین یا بطور عرق کہنچتے ہین جوش دینے سے چہارم حصہ رہے تو بہت ہلکا ہوتا ہے اگر پانی
ناقص ہو مٹی خالص اپنے شہر کی ملا کر صاف کرین ذکر حرکت و سکون بدنی جانو تم کہ
حرکت بدنی پانچ طور پر ہے حرکت قوی و حرکت ضعیف و حرکت معتدل و حرکت جلد و حرکت
آہستہ حرکت میانہ کہ بدن کو گرم کرتی ہے مواد بدن سے تحلیل ہوتا ہے اور جو ہر غذا سے بدن
مین فضلہ باقی رہتا ہے وہ فضلہ حرکت و ریاضت سے دور ہوتا ہے ورنہ بیماری پیدا کرتا ہے پس ریاضت
بہی حفظ صحت کرتی ہے جاننا چاہیے کہ حرکت شتابی مین تحلیل کم اور گرمی تسخین زیادہ ہے اور حرکت آہستہ
مین تسخین کم و تحلیل بیشتر ہے سرد مزاج والے جسکے بدن مین فضلہ کمتر ہو اور فربہ اندام ہو اوسکو حرکت
قوی اور شتاب دیر تر لازم ہے کہ تحلیل و تسخین دونو حاصل ہو اور گرم مزاج والے بدن

ہین کہ ہوا اوبہرا ہو حرکت آہستہ و بہتر لازم ہے تاکہ گرمی بافراط حاصل نہووے معتدل مزاج والے کو
حرکت معتدل کرنا لازم ہے وقت ریاضت کا وہ ہے کہ بول و براز سے فراغت ہوئی ہو اور غذا
ہضم ہوئی ہو اور دوسری غذا کا وقت نہ آیا ہو پیٹ بھرے پر ریاضت ضرر دیتی ہے ضعیف آدمی کو ریاضت
نرم و ہلکی چاہیے جس سے دل نہ گھبراوے اور بعضی ریاضتین سخت ہوتی ہین جیسے کشتی لڑنا گھوڑا دوڑانا
پیادہ چلنا پیرنا تیر چلانا کمان سخت کا کھینچنا گیند پھینکنا و نیزہ بازی تیغ بازی آہنگری و آب کشی
وغیرہ اور بعضی ریاضت نرم مناسب مزاج ناتوانون کے ہین مثل سواری اسپ باہستگی و سواری
کشتی و آہستہ پیادہ روی اور یہ ریاضت تمام بدن کی ہے اور بعضے ریاضت خاص ایک بند
بدن کی ہے وہ ریاضت اوسی بند کو قوت دیتی ہے جیسے فکر ریاضت دماغ ہے اور آواز بلند سے
بڑہتا ہے اور فضلہ دماغی دور ہوتا ہے اور سننا آواز بلند و الحان لذیذ کا ریاضت کان ہے اور نظر کرنا
باریک چیزون اور باریک خطون پر ریاضت آنکہ ہے اور آواز دراز کرنا ریاضت گلے کی ہے اور کمان کشی
و تیراندازی و گیندبچی اگرچہ ریاضت تمام بدن کی ہے لیکن گردن اور سینہ اور ہاتھ اور بازو کو بہت
قوت دیتی ہے اور نیچے کے بدن کو کمتر تک قوی کرتی ہے رگون کو ایسی ریاضت سے بہت فائدے
ہوتے ہین اور ریاضت معتدل نافع ہے اور افراط ضرر دیتی ہے بدن کو لاغر کرتی ہے خشکی لاتی ہے
گرم مزاج کو ریاضت بافراط منع ہے مناسب یہ ہے کہ واسطے ریاضت کے ہر فصل مین اوقات
مقرر کرے فصل گرمی مین وقت صبح جاڑے مین پہر دن چڑھے غذا کھانے سے پہلے ریاضت
اختیار کرنا مناسب ہے اور بدن کا ملنا بھی شامل ریاضت ہے اور فضلہ اور ریح کو تحلیل کرتا ہے
گرمی لطیف پیدا کرتا ہے مادہ غلیظ کو جلد کے اندر سے نکالتا ہے اور تحلیل کرتا ہے جو بند ہاتھ
پانون کا کہ وقت پیدائش سے چھوٹا ہے اگر اوسے بڑا کیا چاہین یا دبلے کو موٹا کیا چاہین تو
ملنے سے بہتر کوئی علاج نہین ہے لازم ہے کہ اول اوس عضو کو کسی موٹے کپڑے سے ملین
کہ سرخ ہو پھر زفت رومی اوس پر ملیں چند روز مین دراز و فربہ ہوتا ہے مگر اصل یہ ہے کہ درازی لڑکپن
مین حاصل ہوتی ہے اور فربہی ہر وقت مین ہوتی ہے اور مالش ساتھ چیز سخت کے خون کو جذب
کرتی ہے ریاضت سے پہلے ملنا بدن کا مناسب ہے بعد مالش کے بدنکو کھینچنا لازم ہے
جیسا کہ عمل حمام کا ہے اور مالش اوپر سے نیچے کو چاہیے ذکر حرکت و سکون نفسانی کا جاننا

جاننا چاہیے کہ امور نفسانی کو مثل خوشی و ناخوشی کے تاثیر بدن مین بہت ہے یہان تک کہ زیادتی خوشی
سے آدمی مر جاتا ہے پس فرحت و خوشی دل و دماغ کو قوت دیتی ہے اور خون بدن کا خوشی سے بڑہتا ہے
بدن تر و تازہ و فربہ ہوتا ہے امراض سوداوی دور ہوتا ہے دل کو قوت تمام حاصل ہوتی ہے غم و الم
بدن کو دبلا کرتا ہے دلکو ضعیف خصوص سرد مزاج والیکو بہت نقصان دیتا ہے گرم و خشک مزاج
والے کو کثرت غم سے تپ دق ہوتی ہے بہت فکر سے دماغ ناطاقت ہوتا ہے اور مولا د خون جلتا ہے
بیماری سوداوی پیدا ہوتی ہے قوت گہٹتی ہے بہوک جاتی رہتی ہے ہر چند کتنا ہی اسباب عیش و نشاط
کا موجود ہو لیکن حالت فکر مین بدن کو کچہ اس سے نفع نہین ہوتا غصہ بدن کو گرم کرتا ہے خشکی لاتا ہے
تپ اور صفرا پیدا کرتا ہے الا سرد مزاج والے کو غصے سے فائدہ ہوتا ہے اور خوف سے بہی آدمی کو بڑا
ضرر ہوتا ہے معاذ اللہ **ذکر خواب و بیداری** جو اثر کہ سکون اور بیٹہنے مین ہے وہ ہے
سونی مین ہے کہ حواس ظاہر اور باطن کو ساکن کرتا ہے اور خواب دو قسم پر ہے طبعی و غیر
طبعی خواب طبعی بشرط اعتدال خستگی بدن کو کوفت و ماندگی دور کرتا ہے اور دوسرا جو حرکت اور حرارت
سے پیدا ہوا ہو فوراً دور ہوتا ہے بعد فراغ کہانے کے تہوڑی حرکت آہستہ کر کے ایکساعت کے
بعد خواب کرنا فائدہ تمام دیتا ہے کہانا ہضم ہوتا ہے چت سونا حکیمون نے منع کیا ہے کہ نزلہ اور فالج
اور کابوس پیدا ہوتا ہے خواب بائین طرف ہضم کو مدد دیتا ہے بعد غذا کے اول دائین کروٹ
بدخوابی ۱۲
لیٹنا بہت مفید ہے وقت سونے کے سر کو اوپر تکیہ بلند کے رکہین کہ آنکہ اور ناک اونچی رہے
اور خواب معتدل کہ نہ بہت زیادہ ہو نہ بہت کم ہو اور بعد فراغ کہانے پینے کے ہو اور وقت رات
کے اتفاق پڑے رنگ بدن کو اچہا کرے فکر و حواس کو درست رکہے غذا کو بدن مین ہضم کرے تنقیہ
فضلے کا کرتا ہے اور خواب دراز کہ ساڑہے تین گہنٹے سے زیادہ ہو حواس کو خراب اور بدن کو سست
کرتا ہے اور ابخرہ دماغ کو جاتے ہین اور بہوک مین خواب کرنے سے بدن خشک ہوتا ہے قوت
گہٹتی ہے خواب روز کی بیماری فالج و رعشہ و نزلہ پیدا کرتی ہے رنگ زرد ہوتا ہے مگر موسم گرما مین
کہ دن بہت بڑا ہوتا ہے یا یہ کہ رات کو جاگنے کا اتفاق پڑا ہو تو ایسی حالت مین اگر دن کو سووی
تو کچہ مضر نہین ہوتا مگر جس آدمی کو دن کے سونے کی عادت ہو یک بیک ترک نکرے مگر سونا دن کا
ایک دو گہنٹے سے زیادہ نچاہیے اور سونا رات کا پانچ گہنٹے سے کم نچاہیے او تین گہنٹے بہی مناسب ہے

خواب معتدل ایام پیری مین زیادہ فائدہ دیتا ہے اور بدن کی گرمی کو قائم رکھتا ہے اگر کسی آدمی کو
بسبب خشکی دماغ کے نیند کم آتی ہو تو حریرہ خشخاش وشیرہ مغز بادام وتخم کاہو وتخم کدوے شیرین
اوسکے حق مین بہتر ہے اور خشخاش پیسکر تمام بدن پر ملنا نیند لاتا ہے وقت قیلولہ جو بعد طلوع آفتاب کے
ہوتا ہے اور وقت غیلولہ کہ بوقت غروب آفتاب ہوتا ہے اور وقت قیلولہ کہ بعد زوال
آفتاب یعنی دوپہر ڈھلے پر ان وقتون مین خواب کرنا نچاہیے مگر کسیکو اتفاق جلنے کا ہوا ہو تو خواب
قیلولہ روا ہے اور بعض چیزون کے کہانے کے بعد خواب کرنا ضرر دیتا ہے اگر رائی اور دودہ کہا کر
خواب کرے تو آنکہ مین تیرگی پیدا ہو اور حواس مکدر ہون اور بعد غذاء فاسد کے خواب کرنا خیال
مین خلل اور خواب پریشان لاتا ہے اور کچی نیند مین جگنے سے خفقان اور صرع اور بہت بیماری پیدا
ہوتی ہین اگر کسی خوابیدہ کا جگانا منظور ہو تو اول آہستہ جگائین ذکر جاگنے کا بیداری مثل
حرکت کے ہے بہت جاگنے سے دماغ مین ضعف اور آنکھون مین تاریکی آتی ہے بہوک باطل ہوتی ہے
بدن دُبلا ہوتا ہے اور اکثر خلل دماغ اور امراض وسواس وجنون پیدا ہوتا ہے جاگنا معتدل حفظ صحت
زیادہ کرتا ہے الغرض سب حال مین میانہ روی بہتر اور مفید ہے وباعث حفظ صحت ہے ذکر حفظ
صحت جو چیز کہ بدن مین رکہنی ضرور ہے اور جسکا بدن سے نکالنا ضرور ہے وہ دو لو طبعی وغیر طبعی
ہین معلوم ہو کہ جسوقت آدمی غذا کہاتا ہے اور وہ غذا معدے مین جاتی ہے چار جگہہ طبخ کہاتی ہے اور
ہر جگہ سے خلاصہ وفضلہ غذا سے جدا ہوتا ہے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ رگون کی راستہ جاتا ہے
خلاصہ تو بدن مین پیوست ہوتا ہے اور فضلہ بدن سے نکل جاتا ہے اس پکاہ کا نام ہضم ہے اول
معدے مین ہوتا ہے اور خلاصہ اوسکا راہ رگون سے کہ جگر اور معدے سے ملی ہین جگر مین جاتا ہے اور
فضلہ اوسکا آنتون کی راستہ باہر نکلتا ہے اور اس فضلہ کو نجاست یعنی ہندی مین گوہ کہتے ہین اور ہضم
دوسرا جگر مین ہوتا ہے خلاصہ اوسکا بلغم اور خون اور صفرا اور سودا ہے اور انکو چار خلط کہتے
ہین راہ رگون سے کہ جگر سے پیدا ہوئی ہین اور تمام بدن مین پہل رہی ہین سارے بدن مین جاری ہوتا ہے
جسطرح ندی کا پانی درختون مین جاری ہوتا ہے اور فضلہ اوسکا راہ گردہ اور مثانہ سے باہر نکلتا ہے
جسکو پیشاب کہتے ہین ہضم تیسرا رگون مین ہوتا ہے خلاصہ اوسکا رگون کے تمام اعضا مین پہونچتا ہے
ہضم چوتہا تمام اعضا مین ہوتا ہے اور خلاصہ اوسکا سب بدن مین پیوست ہوتا ہے اور جزو بدن بنتا ہے

اور فضلہ ان دونون ہضم کا راہ مسامات بدن سے میل اور عرق ہوکر نکلتا ہے اور فضلہ دماغ ناک سے باہر
آتا ہے اور یہ استفراغ طبعی کہلاتا ہے کہ بحکم خدا تعالے طبیعت آدمی کے بدن مین تدبیر کامل کرتی ہے
اور بوسیلہ چار قوت کے کہ خادم طبیعت کے ہین غذا کو کھینچتی ہے اور ہضم ہونے تک مقام معین پر
ٹھیرا رکھتی ہے اور بعد ہضم کامل کے خلاصہ کو جزو بدن کرتی ہے اور فضلے کو راہ معہودہ سے باہر نکالتی ہے
پس فضلہ شکم کا کہ گوہ ہے نشان صحت اوسکا یہ ہے کہ بہت سخت اور بہت نرم بھی نہو اور جتنی غذا کھائی ہو
اوسی مقدار ہو وزن مین غذا سے نصف ہو اور آسانی سے نکل آوے نکلنے مین زور نہو اور باختیار نکالا جاوے
اور نکلنے کے وقت مقعد مین جلن نہو اور بارہ گھنٹے کے بعد نکلے اور ایک رات دن کے اندر
دو بار نکلے لیکن صحیح مزاج رات دن مین ایکبار فراغت جاتے ہین اور بعضے دو دن رات مین ایکبار
جاتے ہین اور کچھ خلل نہین پاتے ہین غرض کہ اندازہ اوقات دفع فضلہ کا موقوف معتاد اور قوت ہاضمہ پر
جانئین لیکن زیادہ دو بار سے جانا البتہ سبب ضعف ہاضمہ یا بہت کھانے سے ہوگا اس سے پرہیز کرنا چاہیے
پس اگر طبیعت قبض ہو اور منع نہو تو شوربا ے چرب یا حلیم گندم ورنہ ساگ یا لک و خرفہ و کدو سے غذا
کرین تاکہ قبض دفع ہو اور قابض چیزون مثل چانول بھنے ہوؤن وغیرہ سے پرہیز کرے اور اگر معتاد سے
زیادہ دست آوین بسبب گرانی کے تو ایک روز فاقہ کرین اور سورہین اور اگر کوئی سبب ہو تو احتیاط
کرین کہ زیادہ نہو اور اگر منع نہ ہو تو غذا مین گرم مصالح بہت ڈالین اور ترشی زرشک و سماق و انار دانہ
اور اگر چیز قابض استعمال مین لاوین اور راہ معتدل پر چلین فضلہ جگر کا بول ہے اوسکی صحت
کا نشان یہ ہے کہ مرد جوان معتدل طبیعت کے مزاج مین اگر رنگ دار چیز نکھائی ہو یا مہندی وغیرہ
رنگ دار چیز استعمال نہ کی ہو کہ رنگ پیشاب کا زرد مائل بسرخی مانند چھلکی بوری کے ہو اور بہت پتلا مانند پانی
کے نہو اور بہت گاڑہا نہو بہت بدبو نہو پانی پیئے ہوئے بہت کم و بہت زیادہ نہو اور عورتون کا پیشاب بہ نسبت مردون
گاڑہا ہوتا ہے اور سفید اور بول مردون کا ہلانے سے مکدر نہین ہوتا عورتون کا ہو جاتا ہے ابتداے
حمل مین پیشاب پتلا ہوتا ہے اور آخر ایام حمل مین زردی سرخی لاتا ہے اور ہلانے سے مکدر
ہوتا ہے بول عورات وقت نفاس اکثر اوقات مائل بسیاہی مثل کاجل ہوتا ہے و بول طفل شیرخوار
قدرے مائل بسفیدی ہوتا ہے بول اطفال نابالغ غلیظ تر بول مردم جوان سے ہوتا ہے بول مرد
جوان صحیح کا اوترجی ہوتا ہے اور پیر ضعیف کا سفید و رقیق تر پس جس آدمی کا بول خلاف مذکورہ بالا ہو

البتہ تغیر مزاج صحت کی دلیل ہوگی اور فضلہ ہضم تیسرے کا کہ رگون مین ہوتا ہے نشان صحت اوسکا
یہ ہے کہ بطور اعتدال کے عرق بدن سے دفع ہو اگر بہت عرق بسبب زیادتی تری اور کہلنے مسامات کے
آوے تو غذای خشک کہاوین اور ریاضت بہت کرین کم ہونا عرق کا نشان خشکی مزاج اور بستگی مسامات
کا ہے اگر خشکی مزاج سے عرق کم آوے تو غذاے تر مثل شیر وغیرہ کہاوین اور ترک ریاضت
کرین اور اگر کم آنا عرق کا بسبب بستگی مسامات کے ہو تو بہتر تدبیر کہولنے مسامات کا عرق لانا ہے
از روے حمام کے کہ جسکا ذکر سابق مین کیا ہے اور فضلہ بلغمی دماغی کہ ناک سے نکلتا ہے نشان صحت
اوسکا یہ ہے کہ نہ بہت رقیق ہو نہ بہت گاڑھا ہو نہ بہت گرم ہو نہ بہت سرد ہو بلکہ سفید رنگ بسہولیت
اور اپنے ارادے سے نکالی جاوے اور لزوجت دار ہو اگر بہت رقیق راہ بینی سے نکلے تو علامت زکام
ہے چاہیے کہ سر کو ڈہکا کہین اور اول روز فاقہ کرین اور پانی پینا موقوف کرین اور بخار ^{یس دار ۱۲} بہوسی
گیہون کا اور پوست کوکنار کارات کے وقت سر مین لگاوین اور دوسرے روز علی الصباح لعاب بہدانہ
وشیرہ خیارین وشیرہ مغز تخم کدوے شیرین وشیرہ خشخاش وشیرہ مغز بادام مقشر مصری ملا کر پیوین اور
تین چار روز ایسی ہی احتیاط کرین اور بعیز ہو کہ کچہہ نہ کہاوین آب سرد و روغن و ترشی سے پرہیز اور
پانی کم پینا بہت مفید ہے اگر دماغ کا پانی رقیق اور گرم طرف حلق کے گرے تو علامت نزلہ گرم کی
ہے بطور زکام علاج کرین اور جو چیز گلے کی طرف جاوے کہانسنی سے دور کرین اور پوست اور سپیاری پانی
مین جوش کر کے غرغرہ کرین مگر حلق مین نجاوے اور ناک مین پرانی روئی کی بتی رکہین تا کہ مواد بہنے سے
جاری ہوتا اوسکے گلے سے ریزش طرف حلق کے ہو اور نزلہ بہت گرم مین دودہ گرما گرم پینا بہت مفید ہے اگر
بلغم رقیق اور غلیظ سرد ناک سے نکلے اور سر بہت بہاری ہو اور چہینک بہت نہ آوے تو علامت زکام سرد
کی ہے اور اگر گلے سے نکلے علامت نزلہ سرد کی ہے علاج یہ ہے کہ سر کو ڈہکا رکہین اور جوشاندہ
بہدانہ اور اصل السوس اور دارچینی اور گلکیجن اور سپستان عرق سونف مین مصری ملا کر پیوین اگر قبض شکم ہو
تو بنفشہ و انجیر بہی داخل کرین اور برگ پان جائفل رکہکر تہوڑا مشک ملا کر منہ مین رکہین اور عطر لوبان
منہ مین ڈالین اور غذا خشک اور نان گندم اور چنے اور کالی مرچ کہاوین اور ادرک کا ٹکڑہ منہ مین رکہین اور کلونجی
و سونف روٹی کے اوپر لگا کے کہاوین اگر کہانے پینے سے فاقہ ہو سکے تو بہت مفید ہے
اور منی بہی رطوبت فاضلہ ہضم تیسرے اور چوتہے سے ہے اور خلاصہ غذا اور خون صالح سے پیدا

ہوتی ہے وقت کہانے غذا سے تین روز و شب کے بعد تمام رگون مین سے اور خاص کر دماغ سے جدا
ہوکر خصیون کے رگون مین جمع ہوتی ہے اور رنگ سفید پیدا کرتی ہے جسطرح دودہ چھاتی عورت
مین سفید ہوتا ہے اور وقت حاجت کے بطریق انزال کے آلت کی راہ سے نکلتی ہے اور یہی سبب ہے
کہ اگر جماع افراط سے کیا جاتا ہے تو منی کے عوض خون آتا ہے پس یہ فضلہ اگر بہت ہو اور ایک مدت
دراز تک دفع نہو تو بڑا فساد پیدا ہوتا ہے اور یہی سبب ہے کہ جو جوان آدمی گرم مزاج مجرد رہتے ہین
مرض جنون اور فساد خون مین مبتلا ہو جاتے ہین پس جماع بہی استفراغ طبعی ہے اور باوجود خوشی اور
رغبت اور لذت اور پسند خاطر کی سبب اولاد اور نسل کا ہے کہ مقصد اعلےٰ ہے پس جماع سے دو
غرض ہین ایک حفظ صحت بدن کا اور دفع فضلہ کا اور اگر جماع بقدر حاجت حسب اصلاح مزاج اور حصول
شرائط کے اتفاق پڑے باعث امن و امان بدن ہوتا ہے اور بدن کو بہت فائدہ دیتا ہے اور اگر جماع
افراط سے کیا جاوے اور شرط اوسکی عمل مین نہ آوے تو بڑا خلل پیدا ہوتا ہے حکیم کہتے ہین کہ
ایک جماع سے دوسرے جماع تک فاصلہ ایک سال کا لازم ہے اور جالینوس نے چھہ مہینے کا فاصلہ
لکہا ہے اور بو علی سینا لکہتا ہے کہ جب تک قوت قائم رہے اور ضعف نہ آوے مضایقہ نہین اور تحقیق یون ہے
کہ جسوقت بغیر بوسہ و کنار اور بدون خیال و تصور بسیار کے شہوت جماع پر رغبت دل بدرجہ نہایت پائی جاوے
اوسوقت جماع کرنا موجب صحت بدن کا ہوگا ورنہ ضرر لاتا ہے اور ایک یہ بات ہے کہ اس معاملے مین ہر
انسان کا احوال دگرگون ہے بعض تو ایسے ہین کہ سات دن رات مین ایکبار جماع کر سکتے ہین اور بعض ایک
رات مین سات عورت رکہ سکتے ہین پس اندازہ اوقات اس معاملہ کا ہر شخص کے واسطے باعتبار قوت و ضعف
مزاج و اختلاف آب و ہوا و تاثیر ولایت کے جاننا چاہیے لیکن مناسب یہ ہے کہ تندرست معتدل مزاج آدمی کو وہ
جماع کہ جسمین انزال ہو فاصلہ تین روز سے کم نہو تا کہ ضعف نہ آوے اور بہتر وقت جماع وہ ہے کہ شکم نہ پر ہو نہ
خالی اور کہانا ہضم ہوا ہو اور وقت جماع اور غذا مین فاصلہ ایک پہر سے کم نہو اور نصف شب کے بعد وقت خوب ہے
بد صورت عورت سے جماع کرنا مناسب نہین خصوص حیض والی سے جماع کرنے مین امراض بد پیدا ہوتے
ہین اور جو عورت چالیس برس سے تجاوز کر گئی ہو اوس سے بہی منع ہے اور حالت بد ہضمی و بیخوابی و ماندگی
و غم و غصہ مفرط مین و بعد استفراغ و بعد ریاضت و بحالت مستی و خمار اور جس وقت بدن بہت گرم ہو یا بہت
سرد ہو جماع کرنا منع ہے جو آدمی خشک مزاج ہو یا دل اور معدہ یا دماغ یا چشم وغیرہ اعضا بدن کا

ضعیف ہوا دسے جماع کم کرنا چاہیے بعد جماع کے آب سرد پینا بہت مضر ہے اور عورت کو بعد جماع کے
آب سرد پینا بہت ضرر دیتا ہے اور بیماری رعشہ کی پیدا کرتا ہے جلندہر اور جھولا ہو جاتا ہے اور افراط جماع
سے گنٹھیا ہوتی ہے آنکھ کی بینائی کم ہوتی ہے وبحالت شکم سیری جماع کرنا بیماری مثل گنٹھیا و نقرس
یعنے درد انگلی اور داء الفیل اور ورم خصیہ پیدا ہوتی ہین اور خالی پیٹ جماع کرنے سے ضعف بینائی
ولاغری بدن پیدا ہوتی ہے وخفقان ویرقان وسل ودق پیدا ہوتی ہین بعد کہانے ترشی کے
جماع کرنا رعشہ پیدا کرتا ہے اور باکرہ عورت سے جو حد بلوغ پر پہونچی ہے گاہ گاہ جماع کرنا بہت قوت بخشتا ہے
شہوت کو قائم رکہتا ہے جماع ساتہہ محبوب طناز کے فرحت بیحد پیدا کرتا ہے غم و وسواس کو دور کرتا ہے
امراض سوداوی کو دفع کرتا ہے آ غرض دوسری جماع سے وہی ہے کہ بقاے نسل اور تسلسل اولاد
جاری رہے اور وقت اس جماع کا وہ ہے جسمین یہ مدعا حاصل ہو پس شرط یہ ہے کہ انزال مرد و زن
ایک ساتہہ ہو تو سبب حمل کا ہوا اسلیئے یہ قاعدہ مقرر کیا ہے کہ اول عورت سے بوس وکنار واختلاط
بہت کرے اور پستان کو باہستگی ملین اور گلے سے لگا کر پیار کرین جبکہ عورت کو شہوت غالب ہو
اور آنکھین سرخ ہون اور جلد سانس بہرے اوسوقت جماع مین مشغول ہون تاکہ دونو لذت پاوین وقت جماع
اول سر آلت کو اندام نہانی عورت پر خوب سا چند بار گہسے جب دیکہین کہ عورت آپ چاہتی ہے دخول کو
اور مرد کی طرف کمر کو پہیرا دے اور خود مرد سے چپٹ کر حرکت کرنے لگے اوسوقت ایک دفع بقوت تمام
تندی کے ساتہہ داخل کرے اور باہستگی خارج کرے اسیطرح دخول بقوت وتندی اور خروج
باہستگی کیا کرے اور یہ بہی قصد کرے کہ سر حشفہ بر رحم یعنی بچہ دان کے منہ پر لگے جب عورت منزل ہونے
لگے خوب سا گلے لپٹا کر ساتہی منزل ہو جاوے اور عورت کو ایک فرش نرم و ملائم پر سلاوے ایک نرم
تکیہ اوسکے کمر کے نیچے رکہے ایک تکیہ اوسکے سر کے نیچے رکہے پہر جسطرح آدمی گہوڑے پر سوار ہوتا ہے اوسطرح
عورت کے شکم پر ناف کی طرف سوار ہو اور اپنے ہاتہہ عورت کی کمر مین ڈالے سرین عورت کے کچہہ
اوٹہے رہین عورت کی زبان اپنے منہ مین لے اس سے کوئی صورت بہتر جماع کی نہین ہے اور بہت
رغبت امساک مین نکرین کہ کثرت امساک سے ضعف آتا ہے اور اگر قوت کم ہو تو غذا مقوی منی کی زیادہ
کرنے والی کہاوین اور غذاے مقوی باہ چنا اور اروی اور چہوہارا اور پستہ اور بادام اور گری اور
مسکہ اور مصری ہے کہ اسکے کہانے سے ضعف دور ہوتا ہے اور جو عورت کہ حمل سے ہوئی ہو اوسکا حال دریافت کیا جاتا ہین

کہ حاملہ ہوگی یا نہین یا ہے تو بعض ترکیب غذا اور دوا کی باب دوسرے کتاب ہذا مین مجمل بیان کیجاویگی اوس
سے دریافت کرین ذکر لڑکے کا جاننا چاہیے کہ جسوقت منی مرد کی رحم مین عورت کے جاتی
ہے اور وہان ٹہیرتی ہے خون حیض کا جو ہر مہینے نکلتا ہے بند ہو جاتا ہے اور شہوت عورت کی کم
ہو جاتی ہے منہ کا رنگ پلٹ جاتا ہے نبض جلد جلد چلنے لگتی ہے اس حالت حمل مین لازم ہے کہ عورت
کو بہت آرام سے رکہین جلدی چلنے اور دوڑنے سے اور بہت محنت سے منع کرین مثل پکانے کہانے
اور حمام وغیرہ کے اور فصد و سینگی اور جونک سے منع کرین اور قصد قے نکرین اور اگر ایام حمل مین
قے از خود آوے تو اوسے بند بہی نکرین لیکن بحسب ضرورت بند کرین اور اگر خون کم کرنا ضرور ہو تو
پانچوین مہینے اجازت ہے اور اگر حاجت مسہل کی ہو تو ملین مسہل مثل شیرخشت و ترنجبین و مغز املتاس
و روغن بادام ایام حمل مین چوتہے یا پانچوین مہینے مین دیوین اور آواز بلند اور سخت اور خوفناک سے
دور رکہین اور خوف و غم و اندوہ و رنج شدید سے بہی بچائین اور بحالت حمل جماع نکرین اور کہانا بہت شکم
سیر سے نکہاوین حتی المقدور طبیعت کو قبض نہونے دین اور اگر ہو تو ملائم چیزون مثل کدو وغیرہ سے
رفع قبض کرین اور حاجت گلقند کی ہو تو گلقند ملاکر کہاوین اگر برگ گل تازہ یا خشک دستیاب ہون تو
گلاب مین تر کرکے پیسکر مصری ملا صبح و شام پیتے رہین کہ بہترین علاج یہی ہے اور بدہضمی کا خیال
رکہین ہیضہ حاملہ کے حق مین بہت برا ہے اور کبہی کبہی سکنجبین چار مہینے بعد استعمال مین لاوین رغبت مٹی
و کولہ وغیرہ کی جو حاملہ کے دلمین پیدا ہوتی ہے سکنجبین سے دور ہوتی ہے اگر حاملہ کے سر مین تیل ڈالنا
منظور ہو تو اول ادویہ مقویہ دماغ مثل دارچینی و اور سطر خودوس سوگہین پہر تیل ڈالین تاکہ زکام و
نزلہ پیدا نہو اور کہانسی جو اکثر حاملہ کو پیدا ہوتی ہے خیال رکہین کہ زیادہ نہو اور سخت کہانسی سے
حمل گرنے کا ڈر ہے جوارش مروارید حاملہ کے حق مین بہت مفید ہے اکثر اوقات حمل کو محفوظ
رکہتی ہے نسخہ جوارش مروارید مروارید ناسفتہ عقرقرحا ہر ایک یکدرم زنجبیل مصطگی ہر ایک
چہار درم زرنباد درونج عقربی تخم کرفس قاقلہ جوزبویہ بسباسہ خرفہ ہر ایک دو درم بہمن
سفید بہمن سرخ دارفلفل ہر یک سہ درم دارچینی پنجدرم نبات بوزن ہمہ ادویہ جدا جدا
کوٹ کے پیسکے مصری ملاکر قوام کرکے بدستور معجون بنادین پس بوزن یکدرم کہ ساڑہے تین
ماشہ کا ہوتا ہے یا زیادہ حسب مزاج کہایا کرین اور قانون کلی یہ ہے کہ یا قوتی وغیرہ سے جو چیز کہ دل کو قوت

دیی ہو اور پیٹ مین بچے کی حفاظت کرتی ہو عمل مین لادین اور جب نوان مہینا ہو تب روغن بادام
شیرین یا شیر مادۂ گاۓ پیوین اور قدرے قدرے زعفران کہانا بہت مفید ہے اور جب حاملہ جننے کو
ہو اندام نہانی مین تیل خالص کنجد کا ملین اور حمام مین اگر غسل کرین تو بچہ آسانی سے پیدا ہوتا ہے
اور زعفران قند سفید مین ملا کر کہا دین تا کہ بچہ بے رنج پیدا ہو اور عورت کے سر کے بال کی دہونی دینے
سے بہی بچہ جلد پیدا ہوتا ہے جسوقت بچہ پیدا ہو باحتیاط تمام پرورش کرین اور جسوقت سے
کہ بچہ پیدا ہو ایک دن رات دودہ ندین اور جسقدر دودہ دینے مین توقف کرین بہتر ہے اور دودہ
دینے سے پہلے ایک انگلے شہد مین لپیٹ کر بچہ کے منہ مین چٹا دین اور جب دودہ کو بیقرار ہو اور بہت
رووے تب دودہ دیوین بچے کے واسطے بچے کی ما کا دودہ بہتر ہے لیکن چاہیے کہ ایکبار دودہ پیلا
سات دن تک ما کا دودہ ندین دایہ کا دین بچے کی ما اس ہفتہ مین دودہ اپنا دوہتی رہے یا کسی اور
بچے کو پلاتی رہے بعد ہفتہ کے دیکھے کہ دودہ سفید رنگ ہو اور ذائقہ شیرین تب پلانا شروع کرین
جبتک دودہ کی اصلاح نہو انتظار کرین اور جب معلوم ہو کہ دودہ صاف نہین ہوا اور حاجت علاج کی
ہے تو بموجب قاعدہ طب کے علاج کرین اور میسر ہو تو دایہ سے دودہ پلوائین لیکن عمر اوسکی ۲۵
یا ۳۰ سال سے زیادہ نہو اور صورت و سیرت بہی خوب ہو اور لڑکے والی ہو اور جنے سے سوا مہینا
گذرا ہو اور چہاتی چہوٹی ہون لٹکتی اور کہڑی نہون نہ بہت چہوٹی نہ بہت بڑی ہون نہ بہت پہیلی ہوئی
اور دایہ پیٹ گرائی نہو حاملہ بہی نہو کہ پیٹ والی کا دودہ بچہ کو بہت ضرر دیتا ہے اور دودہ دایہ کا
بافراط زیادہ و بافراط کم نہو اور سفید ہو مائل بسبزی نہو اول تہوڑا دودہ پیالی چینی مین دوہ کر دیکہین کہ نہ بہت
گاڑہا نہ بہت پتلا ہو بلکہ معتدل قوام ہو ایک قطرہ دودہ کا ناخن پر ڈال کر دیکہین اگر ایک جگہ ٹہر کر رہ
جاوے تو غلیظ ہے اگر بہ نکلے تو رقیق ہے اگر بہ کر ٹہر جاوے تو معتدل ہے اور مزہ دودہ کا شیرین ہو
کہاری و تلخ نہو دایہ غذا پاکیزہ و نرم کہاتی رہے مثل نان گندم و کاہو و مغز بادام کہ اوس سے دودہ
خالص پیدا ہوتا ہے اور جبتک دایہ دودہ پلاوے جماع نکراوے جماع سے دودہ خراب
ہوتا ہے اور دایہ کو کسی بات کا غم و فکر نہو تہوڑا کام بہی کرنا دایہ کو ضرور ہے جب بچے کو دودہ دیوین
پہلے تہوڑا سا دودہ دوہ لین پہر بچے کو پلا دین اور اتنا پلا دین کہ تہوڑا پیٹ بچے کا خالی رہے بہت
پلانے سے پیٹ بچے کا پہولتا ہے اور درد پیدا ہوتا ہے جبتک پیٹ بالکل خالی نہو دودہ ندین

اگر بچہ بیمار ہو جاوے علاج کسی نرم دوا سے کرین دوا سخت ندین اگر کوئی دوا سخت کے دینے
کی ضرورت ہو تو اوسوقت دودہ موقوف کرین بیمار عورت کا دودہ بچے کو کبھی ندین جب بچہ دو برس کا ہو
دودہ بند کردین کہ تیسرے برس دودہ خراب ہوتا ہے جب بچے کا دودہ بند کرین موسم سخت گرمی کا نہو
آفتاب تیزی مین نہ آیا ہو اور لازم ہے کہ بچے کو دودہ بند کرنے سے پہلے کچہ چیزین نرم موافق مزاج بچے
کے مثل مغز بادام و مغز پستہ و حریرہ نشاستہ گندم و مصری کہانا سکہاوین اور آہستہ آہستہ دودہ
بند کرین جب کہانے کی عادت ہو جاوے دودہ موقوف کرین جب بچہ بیٹہنا سیکہے زمین نرم اور
ملائم فرش پر بٹہاوین اور کوئی چیز نوکدار مثل تیر وغیرہ پاس اوسکے نرکہین اور ہمیشہ خاطر داری
اور رضا جوئی بچے کی کرتے رہین اور پیار و نرمی سے بات کرین غم غصہ اوسکے پاس تک آنے ندین
ورنہ بد خلق ہو جاتا ہے جب بچے کے دانت نکلتے ہین تب اکثر بیماری لاحق ہوتی ہین تدبیر جلد اور
آہستہ نکلنے دانتون کی کرین یعنی جب دانت نکلنے شروع ہون خرگوش کے مغز کی مالش
کرین اور جب دانت باہر نکلین روغن کنجد اور آب گرم سے بچے کی گردن اور سر ملین ایک دو
قطرہ روغن شیر گرم کان مین ڈالین اور ایک ملہٹی کی لکڑی ہری ورنہ پانی مین نرم کر کے بچے
کے ہاتہ مین دین تاکہ اوسے چوسے کوئی سخت چیز چوسنے کو ندین جب بات کہنا شروع کرے
تب زبان کی جڑ آہستہ آہستہ ملین جب زمین پر چلنے پہرنے کی قوت آجاوے تب نرم زمین پر چہوٹے
اور بچون کے ساتہ کہیلنے دین کہ بچے کو کہیلنے سے بہتر کوئی چیز فائدہ مند نہین ہے پانچوین سال
مکتب مین بٹہاوین بلا جہڑکی پڑہاوین کلام سخت نکرین کہ ملول ہونے سے بد خلقی آتی ہے سخن نرم
و پاکیزہ ساتہ بچے کے کرنا بہتر ہے گالی وغیرہ الفاظ بد اوسکے روبرو نہ کہین کہ جو بات بچہ بچپن مین سیکہتا ہے
ساری عمر اوسی عادت پر رہتا ہے بعد سات برس کے آداب ادب و قاعدہ تعلیم کرین اور بعد
دس برس کے علم ریاضی و حساب ہندسہ سکہلائین کہ جسمین فکر اور غور کا کام ہو بعد بارہ برس کے
ہنر کہانے کمانے کے سکہائے جاوین جب سن تمیز اور عقل کلی کو پہونچے اوسوقت شغل فضائل علوم
و کسب کمال و حسن اخلاق کی تحریک کرین اور اوقات صناعات اور رفع حاجات اور ہر قسم کی
ریاضت و رسم و عادات معلوم کراوین جب بچہ خود جوان و ہوشیار ہو لازم ہے کہ قدم ہمت کا جست
منزل مقصود مین ثابت رکہین تاکہ مقاصد دینی و دنیوی سے برخوردار ہو اور ایام

جوانی مین غذا سرد و تر یا معتدل استعمال مین لاوین جماع و حمام بہت کرین لیکن حد اعتدال سے
نگذرین اگر حاجت کم کرنے خون کی پڑے تو دیر نکرین ایام کہولت مین کہ بعد ۴۰ برس کے
ہے غذا گرم تر تناول کرین فصد و جماع کمتر کرین مگر حمام بہت کرین ایام پیری مین جو قریب ۶۰
برس یا ۷۰ کے ہے اور قوت ضعیف ہوتی ہے غذا خشک و گرم تناول کرین اور میوہ جات و
معجونات مقوی اور یاقوتی مفرحہ اکثر استعمال مین لاوین فصد و جماع ترک کرین اور آرام سے یاد الٰہی مین
مصروف رہین روغن گرم خوشبودار ہمیشہ بدن مین ملین ۔۔۔ اگر آدمی صحیح البدن ریاضت و حرکت
معتدل ہمیشہ کرتا رہے تو کبھی محتاج دوا کا نہو اور ایک استفراغ قی ہے لیکن قے سے ہر انسان کو
نفرت آتی ہے اسلئے کم معمول ہے ایک استفراغ خون کا نکالنا خون کا فصد سے ہے یا سینگی
سے یا جونک سے اور یہ استفراغ کلی اور بہتر ہے اور ہر چہار خلط ہمراہ خون کے باہر آتے
ہین لیکن جبتک بڑی ضرورت اور غلبہ خون کا نہو ہرگز فصد نکرین ۱۴ برس کی عمر سے پہلے اور ۶۰
برس کے بعد فصد منع ہے اگر بضرورت غلبہ خون و قوت مزاج ایسی عمر مین ضرورت ہو تو رخصت
دی ہے اور بہت موٹے اور بہت دبلے اور سرد مزاج والے کو فصد کرنا نچاہیے اور ملک سرد مین
اور حالت بدہضمی مین اور جماع کے بعد فصد کرنا منع ہے اور عورت کو حالت حیض اور حمل مین فصد
منع ہے اگر حمل مین بہت ضرورت ہو تو چوتھے یا ساتوین مہینے کے بعد فصد کرین اور بہتر وقت فصد
کا واسطے حفظ صحت کے وہ ہے کہ کھانا ہضم ہوا ہو اور ہوا معتدل ہو ایام جیٹھ کے ہون اندہیری
رات ہو چاند برج بادی مین مریخ کو دیکھتا ہو اور بقراط حکیم کہتا ہے کہ جسوقت چاند برج جوزا یا میزان مین
مریخ کو دیکھتا ہو اور تاریخ ۱۷ روز سہ شنبہ ہو فصد کرین تو ایک سال تک تندرستی بنی رہے اور کوئی
بیماری بدن مین نہو اور جمعہ کے دن فصد منع ہے موسم گرمی و موسم سرما مین فصد نکرین مگر بضرورت بیماری
اور فصد سے پہلے غسل و حمام نکرین اور فربہ آدمی رگ کشادہ کہولین اور موسم سرما مین بہی رگ کشادہ کہولین
اور سوداوی مزاج کی فصد کشادہ کہولین اور دبلے آدمی کی موسم گرمی مین رگ تنگ کہولین اور اگر
فصد کی ضرورت بحسب عارضہ کسی دیوانہ یا وہمی آدمی کی رات کے وقت ہو تو بہی رگ تنگ کہولنا لازم
ہے تاکہ ایک ہی بار خون بکثرت نہ آوے اور طبیعت رقت سے محفوظ رہے اور بعد فصد کے اوس روز
پیٹ بھر نکہاوین بلکہ دو تین روز کے بعد نوبت پیٹ بھر کہانے کی پہونچاوین بعد فصد کے خواب

گرنا اعضا شکنی پیدا کرتا ہے چاہیے کہ فصد سے دو پہر پیچھے خواب کرین اگر فصد سے وقت خواب
کا نزدیک ہو تو بھی فصد اور خواب مین فاصلہ ایک پہر کا اقل درجہ ضرور ہے اور لیٹ کر فرش پر فصد
کرنا بہتر ہے کہ غش نہین آتا اور قوت قائم رہتی ہے بعد فصد کے اوپر پیٹ کے خواب کرنا دلکو تسکین
دیتا ہے اور جس آدمی کے معدہ کا دہن تیز ہو اور گلے مین تیز چیز کے جانے سے ایذا پاوے یا معدہ مین
صفرا ہووے یا صفراوی مزاج ہووے یا دہن مین تلخی رہتی ہو یا جی متلاتا ہو نہار خالی شکم فصد
نکرین بلکہ اول چند لقمہ نان پاکیزہ کے آب انار ترش یا لیمون یا گلاب یا بید مشک مین تر کرکے تناول کرین
بعد اوسکے فصد کرین اور صفراوی مزاج کو اول سکنجبین کہلاوین اور آب گرم ملا کر اول قی کراوین بعد
قے چند لقمہ ترشی اور گلاب یا بید مشک مین تر کرکے کہلاوین اور چند ساعت آرام لیکر پہر فصد
کرین اور رگ فراخ نہ کہولین چوڑی رگ کہولنے سے بیہوشی جلدی آتی ہے اور تنگ رگ کہولنے سے قوت
قایم رہتی ہے لیکن تنگ رگ کہولنے مین مواد غلیظ نہین نکلتا ہے اور جس شخص کو خوف غش کا فصد مین
ہو لازم ہے کہ چند گہونٹ شربت انار و شربت سیب یا بہ یا عرق بید مشک یا گلاب یا تخم بالنگو یا تخم ریحان
چہڑک کر پلاوین اور لیٹ کر تنگ رگ کہولین اور اگر مادہ کا تلے سے اوپر یا اوپر سے تلے آنا منظور ہو تو بہت
ضرور ہے کہ رگ تنگ کہولین اور اگر فصد کرنے کے وقت ضعف معلوم ہو تو ذرہ ٹہیر کر پہر خون لین دو
تین بار مین جسقدر خون لینا منظور ہو لین تو ضعف نہ آوے اور خلط ناقص اگر بہت ہو اور خون خالص بدن مین
کم ہو جب بہی تہوڑا تہوڑا چند بار مین نکالین اور ادنی مدت اس خون لینے مین ایک گہنٹہ خیال کرین
اور اگر دو یا تین روز کا فاصلہ ہو تو بہت خوب ہے اور یاد رہے کہ بہت خون لینے سے جلد ضعف
آتا ہے اگر فصد کے پیچہے مقام نشتر ورم کرے خیال کرین کہ اگر مادہ مصالح بدن مین ہو تو دوسری طرف رگ
کہولین اور فصد کرین اور اگر خون فاسد ہو اسی فصد اول کو پہیر کہولین اور اگر اول بسبب ورم کے نہ
کہل سکے تو اوسکے پاس کی فصد کہولین اور دبلے آدمی کا ہاتہ فصد سے پہلے سخت نہ باندہے اور
فربہ آدمی کا ہاتہ باندہنا مضائقہ نہین ہے اور اگر مقدار خون یا رنگ خون مین اندازہ خون مقصود کا
دریافت نہو تو دوسرے ہاتہ کی نبض ملاحظہ کرتی رہین اور جسوقت معلوم ہو فصد بند کرین اور بیہوشی اکثر
بعد بند کرنے فصد کے ہوتی ہے اور اگر بہت خون لین تو عین فصد مین غش آتا ہے اور وہ رگین جو
واسطے حفظ صحت اور دفع جاری کے کہولی جاتی ہین ٦ ہاتہ مین اور ۳ پاؤن مین اور ۳ سر اور گردن اور

وہ ہین جو مشہور ہین اور دو رگ شکم پر ایک جگر پر اور دوسری تلی پر اور یہ رگین عنفرے جہندہ ہین اور نام اونکا اوردہ ہے اور ایک قسم رگ جہندہ ہین نام اونکا شریان ہے دو رگ ہاتہ مین ایک کف دست پر اور دوسرے پشت کف پر اور بعض رگ کان کے پاس اور بعض سر مین واقع ہین بہتر یہ ہے کہ رگ سر کی بیٹہہ کر اور ہاتہ کی لیٹ کر اور پانون کی کہڑے ہو کر کہولین اور پیٹ کی سیدہی کروٹ سی کہولین اور سینگی سے بہی خون نکالنا حکم فصد کا رکہتا ہے اور سینگی سے خون جلد اور گوشت کا نکلتا ہی اور دو برس سے پہلے سال سے پیچہے سینگی لگانا منع ہے موسم گرما مین جاب گہڑی دن چڑہی جاڑے مین پہر دن چڑہے سینگی لگانا واجب ہے مقعد پر سینگی لگانے سے بواسیر دور ہوتی ہے اور درد بدن و درد مفاصل کو بہی کہوتا ہے اور جونک سے بہی خون نکالتی ہین وہ ایک کیڑا دراز ہے اکثر آدمی جونک لگاتے ہین اور فائدہ اوسکا مثل سینگی کے ہے کہتے ہین کہ یہ عمل حکماے ہند کا ہی بعضے اہل روم کا بتلاتے ہین اور جو جونک اس کام کے واسطے مقرر ہے بہتر وہ ہی کہ سر اوسکا باریک اور دم مانند چوہے کے ہو اور پیٹ سرخ پیٹہہ سبز دو لکیر زرد پیٹہہ پر موجود ہون دریا تالاب شیرین اور عمیق سے آئی ہو اور اوسمین مینڈک نرہتے ہون بعد نکالنے کے تالاب سے ایکدن اولٹا لٹکادین کہ جو کچہ شکم مین ہو باہر نکل آوے اور پیش از استعمال جونک قدرے خون اوسکو چٹانا چاہیے اور پہر پانی مین ڈالکر دیکہو کہ جسکی حرکت جلد ہو اوسے لے پہر جس جگہہ جونک لگانا منظور ہے اول وہان نمک کی پانی سی دہوئین اور خوب ملین جب کہ وہ سرخ ہو جاوے تب جونک لگاوین جسوقت خون سے پر شکم ہو یان سی جدا کرین پہر اوس مقام پر سینگی لگاوین کہ جو کچہ خون باقی رہا ہو نکل آوے اور خون بند نہو تو کپڑا جلا کر چہڑک دین یا اوپلے کی راکہ چہڑکین **ذکر سر کا** جاننا چاہیے کہ سر بنایا گیا ہے سات ہڈی جوڑ سے کہ دندانہ دار ہین چار ہڈی مانند چار دیوار کے قائم ہین وہ مانند چہت کے ہین اونکے دندانہ آپسمین ملے ہین ایک مثل فرش بچہی ہوئی ہے جب ایسی شکل پیدا ہوئی ہے اور اس ہڈی مین دو سوراخ ہین ایک ناک کیطرف آتا ہے اور اوسی راستہ سے بلغم نکلتا ہے دوسرا گلے کیطرف ہے اور سر مین مغز ہی نرم سفید رنگ تکہونٹا کہ نوک اوسکی پیشانی کیطرف ہے اور ایکطرف پیچہے سر کے ہے اور اوسکو دماغ کہتی ہین اور دماغ مین تین خانے ہین اول خانہ کشادہ ہے وہ سر کیطرف ہی اور اوسکو مقدم دماغ کہتی ہین دوسرا خانہ اوس سے چہوٹا ہے اوسکو وسط دماغ کہتی ہین تیسرا اوس سی چہوٹا ہے اور اوسکو موخر

کہتے ہین اور دماغ کے اوپر ایک پردہ ہے باریک لپٹا ہوا اوپر اس پردہ کے ایک پردہ اور ہے
سخت اور دماغ کے پیچھے ایک دنبالہ ہے کہ گردن کے مہرونسے ہوکر پشت کے مہرو مین گیا ہی اوسکو عربی
مین نخاع اور فارسی مین حرام مغز کہتے ہین اور دماغ کے اندر پانچ قوتے ہین ایک قوت حس مشترک کام
اوسکا یہ ہے کہ جو چیز آنکہ سے نظر آتی ہے اوس حس مشترک مین نقش ہو جاتی ہی دوسری قوت خیال اسکا
کام یہ ہے کہ جو چیز حس مشترک مین منقوش ہوتی ہے وہان سے خیال مین آتی ہے خیال خزانہ حس مشترک
کا ہے اور خانہ اوسکا بطن دماغ ہے تیسرے قوت متصرفہ اوسکا کام یہ ہے کہ انداز ہر چیز کا یا کم مقدار معین
سے یا زیادہ مقدار معین سے اندازہ مقرر کرے اور خانہ اوسکا وسط دماغ ہے چوتھی قوت وہم کام اوسکا یہ ہے
کہ دوستی اور دشمنی اور نفع و نقصان ہر بات کا دریافت کرتی ہے خانہ اوسکا بھی وسط دماغ ہوتا ہی پانچوین قوت
حافظہ وہ خزانہ وہم کا ہے اور جو منصب کلام ہے طبیب کا مقام احتیاط کا ہے جسن چیز مین ضرر اور نقصان پاتی
ہین اوسے منع فرماتے ہین اور کچہ یہ ضرور نہین کہ بے احتیاطی ہر وقت کی ہر شخص کو ضرور نقصان پہونچاوے
کسواسطے کہ اکثر اوقات بسبب قوت مزاج آدمی کے یا بسبب معتاد کے بعضی چیز یا بے احتیاطی کسی چیز سے
نقصان اور ضرر نہین ہوتا ہے مگر یہ بات ہے کہ کوئی آدمی نازک مزاج یا غیر معتاد کسی چیز موافق کو یا بے احتیاطی کو
عمل مین لاوے تو البتہ ضرر و نقصان پیدا ہووے اسواسطے جو آدمی کہ بسبب کثرت بیماری یا ضعف پیری کے
یا کسی اور وجہ سے ناتوان اور کم زور ہووین اونکو ایسی چیزین ناموافق اور بے احتیاطی کی جلد نقصان اور ضرر دیتی
ہین اور جو آدمی قوت رکہتے ہین ضرر نہین پاتی ہین اور جو کہ ضعیف خلقت اور اصلی ناتوان ہین اونکو جلد ضرر پہونچتا ہے
اور عوام لوگ جاہل جو بسبب قوت مزاج کے خلل نہین پاتی قول حکیم کو جو بنظر احتیاط فرماتی ہین ناچیز سمجھتے ہین
اور بے احتیاطی سے پرہیز نہین کرتے ہین اور آخر کار جسوقت اثر بے احتیاطی نتیجہ جہالت پیدا ہوکر ضعف و
ناتوانی مین مبتلا ہوتے ہین جب اپنی نادانی پر اقرار کرتے ہین پس صاحب حفظ صحت پر لازم ہی کہ جب کوئی
عضو اعضاے بدن سے ضعیف ہو اوسکی رعایت کرین تا زیادہ نہووے پس سر کو کہ عضو رئیس اور محل روح
نفسانی کا ہے طالب صحت کو لازم ہے کہ فصل خریف اور ہواے سرد مین ڈہنکا رکہین اور بخار و دہوئین سے
بچائین اور بدبو سے بہی بچائین تازہ گل خوشبو سونگہتے رہین کہ بوے خوش سے بہتر اور بوی بد سے بدتر
کوئی شے واسطے دماغ کے نہین ہے الا کثرت آب و شربت سے پرہیز کرین کہ اس سے امراض دماغی پیدا ہوتی ہین
کم پینے سے بڑی قوت پیدا ہوتی ہے اور بڑے فائدے ہوتے ہین اگرچہ ابتدا مین پانی کم پینے سے طبیعت تنگ

ہوتی ہے لیکن باہستگی ترک کرتے ہین اور موسم سرما مین وقت صبح کے قدرے تنبا کو اور زعفران
اور مشک کا ناس لینا رطوبت دماغ کو نکالتا ہے اور بینائی چشم کو بہت مفید ہے ترشی کہانے سے دماغ کو خلل
ہوتا ہے اور گرم مزاج والے کو ہمیشہ لازم ہے کہ سر کو آگ اور دہوپ سے دور رکہین اور بہت باریک خط
مین نظر نکرین اور کثرت فکر سے دماغ مین ضعف آتا ہے خصوص سرد مزاج والے کو فکر سے دماغ مین ضعف
ہوتا ہے اور امراض سوداوی و درد سر پیدا ہوتا ہے پس چاہیے کہ اگر خشکی دماغ پر غالب ہو اور نیند کم آتی
ہو آب نیمگرم سر پر ڈالین اور روغن خوشبو مثل بنفشہ بادام یا روغن کدو و خشخاش و مانند اوسکے سر مین ملین
اور خشخاش ملکر اور پیسکر تمام بدن پر ملین تو فائدہ عظیم پاوین اور غذا حریرہ لعاب سبوس گندم و مغز خشخاش
و مغز تخم کدو شیرین و مغز بادام شیرین پکا کر نوش کرین کہ تقویت دماغ کو یہ نسخہ بے نظیر ہے اور خشکی دور
کرتا ہے اگر گرمی دماغ سے درد سر پیدا ہو عطر سرد کا لخلخہ تیار کرین اور صندل و گل نیلوفر و قدرے کافور
کدو و ککڑی کے پانی مین پیسکر سر مین ملین یا تخم کاہو و تخم خیارین اور دنبلیہ کو مکوہ کے عرق مین پیسکر
کنپٹی پر لگا دین اور حوض لبریز آب صاف یا آب جاری اور سبزہ طراوت بخش بہ نظر رکہین اور بہت
جاگنے اور بہت سونے سے پرہیز کرین کہ دونو کی زیادتی دماغ مین خلل پیدا کرتی ہے اور نظارہ نازنینان
قمر طلعت و شمامہ ریاحین و خوشبو سے سرد ہو فور دماغ مین پیدا ہوتا ہے ذکر چشم جاننا چاہیے کہ چشم
اشرف ترین اعضاے بدن ہے اور ڈہلہ چشم کا مرکب ہے سات پردہ اور تین رطوبت سے اور تدبیر
حفظ صحت چشم کی یہ ہے کہ چشم کو غبار اور دہوئین دہواے گرم و آتش و تاب آفتاب گرم سے دور رکہین اور
سفید و براق چیزون پر نظر نکرین اور وقت طلوع و غروب بطرف آفتاب ندیکہین و خط باریک مین نظر نکرین
مگر گاہ گاہ بطریق ریاضت دیکہنا خط باریک کا مضایقہ نہین اور بدون ضرورت عینک نہ لگاوین بلکہ واسطے
عدم بینائی کے کبہی کبہی خط باریک مین نظر رکہین اور خطوط باریک نقاشی و مصوری بمدد عینک دیکہین سبز و
سیاہ رنگ مین نظر کرنے سے بینائی کو قوت ہوتی ہے سرمہ لگانا آنکہو نمین سونے و چاندی و پارہ کی
سلائی سے بینائی بہت بڑہاتا ہے اگر میسر نہو تو سرمہ بڑا مفید ہے مروارید ناسفتہ ایکماشہ مونگا ایکماشہ
توتیاے اصل صفہانی ایکتولہ تینون کو سنگ سماق پر بارہ پہر کہرل کرین اور روز بلاناغہ چشم مین لگاوین
ذکر صحت گوش تدبیر صحت یہ ہے کہ آواز سخت و ہولناک سے کان کو بچاوین اور گرد و غبار کان مین
جانے ندین اور میل جمع نہونے دین کبہی کبہی روغن گل نیمگرم کان مین ڈالین اور کبہی کبہی کان کو گرم تولیے

پاس لاوین کہ قدرے گرمی اندر جاوے اور رنج وغیرہ دفع ہو اگر زمین مین قصد سونیکا کرین تو کان
مین روئی رکہین تاکہ کوئی کیڑا کان مین نجانے پاوے اگر چیونٹی وغیرہ کان مین چلی جاوے تو روغن نیمگرم
کان مین ڈالین کہ جلد باہر نکل آوے **ذکر صحت بینی و بوی ناک** تدبیر حفظ صحت ناک کی یہ ہے کہ ناک کو
بدبو سے محفوظ رکہین اور بوی خوش سے مدد دیوین سرد و گرم ہوا سے پرہیز کرین میل و فضلہ دماغ سے
ناک کو پاک رکہین کبہی کبہی چہینک بہی لیتے رہین ناک کے بال ہاتہ سے نہ اوکہاڑین کہ زخم بدپیدا ہوتا ہے
اور اگر قوت سونگہنے کی باطل ہو جاوے اور بوی نیک و بد کا امتیاز نرہے تو تلسی کی پتی سونگہین اور برگ
تلسی کا عرق ناک مین ڈالین **ذکر ذائقہ یعنی مزہ** تدبیر حفظ صحت ذائقہ یہ ہے کہ جس چیز سے مزہ باطل ہو
مثل پتی عناب و نظیر آن منہ مین نہ ڈالین اور ہمیشہ منہ کو پاک و صاف رکہین جب خواب سے اوٹہین مسواک
کرین کہانا کہا چکین تب خلال کرین منہ کو خوب دہووین پان و الائچی کا استعمال کرین اور ہر سوز برگ نیم با
فلفل گرد و سپیاری پسیکر دانتون مین ملین پہر منہ کو صفا کر کے دہوئین کہ دانت مضبوط و سفید رہین اور منہ
کا مزہ درست رہے و معلوم رہے کہ بقول اطبائے یونان ہر انسان کے بدن مین چار خلط ہین اول خون و
مزاج خون کا گرم تر ہے دوم صفرا یعنی پت مزاج اسکا گرم خشک ہے سوم بلغم یعنی کف مزاج اسکا سرد تر ہے
چہارم سودا مزاج اسکا سرد تر ہے پس اگر منہ کا مزا تلخ ہو غلبہ صفرا سمجہا جاوے اور منہ کا مزا شیرین ہو
تو غلبہ خون ہے اور مزہ ترش سے غلبہ سودا جاننا چاہیے اور مزہ پہیکا ہو تو دلیل غلبہ بلغم ہے پس جسوقت
کوئی مزہ چارون مزہ سے منہ مین پایا جاوے تب جس خلط کا غلبہ پاوین اوسکے علاج مین غفلت نکرین
ذکر دل دل عضو شریف ہے اور سارا معاملہ دین اور دنیا کا دسے تعلق رکہتا ہے تدبیر حفظ صحت دل
یہ ہے کہ جو چیز سودا پیدا کرتی ہے چاہیے کہ اوس سے پرہیز کرین اور دشمنی اور جہگڑا و حسد و کینہ اور
غصہ و بخل دل مین نہ رکہین اور محبت جمع کرنے مال دنیا کی اور اپنی تعریف اور غرور و مکر و فریب و عیب گوئی
و چغلخوری اور سب بری باتین دل مین نہ لاوین اور حسن اخلاق و مکارم اشفاق و تواضع و مدارات و دوستی و پاسداری و
نرمی و بہلائی اور تروت دوسیرکی سے خوش ہونا علی ہذا القیاس اچہی سب باتین دلمین رکہین جس کسیکو اللہ
تعالی نے روز ازل سے نیکبخت پیدا کیا اور نیک چلن واہو رسنگے اوسکو دیا نعمت عظمی جانین اور اخلاق
حسنہ کو کامل کرین اور سوچین کہ دل اور ارادہ دل ہر انسان کا جدا جدا ہے جسطرح کہ صورتین جدا جدا نہ
ہین اوسیطرح سیرت و عادت بہی جدا گانہ ہین چنانچہ مولوی جلال الدین رومی اپنی مثنوی مین فرماتے

ہین بیت گر بصورت آدمی انسان بودے + احمد و بوجہل ہم یکسان بودے + اور دلمین غم کو ہرگز
نہ رکہین کہ یہ بلاے عظیم کمال فتور پیدا کرتی ہے بیماری اور ضعف و ناتوانی بدل لاتی ہے اور یاد رہے
کہ مفلسی و ناداری و نامرادی دل کو بہت شکستگی دیتی ہے پس طالب حفظ صحت دلکو لازم ہے کہ دل کو
خوش اور راحت و ارام سے رکہے محفل دوستان ہمدم و سیر شکار موسم بہار کو غنیمت سمجہے کہ بہت خوشی
دلکو لاتی ہے اور چاندی سونا زیور پہہرین اونکی بالخاصیت دلکو خوش رکہتا ہے اور ثروت و فراغت
بعد مفلسی و تنگدستی کے اور حصول اوج دولت بعد پستی و مذلت کے بشرط نجات کثرت فکر و ہمات کے
بہت خوشی اور فربہی لاتی ہین جس مکان کے تلے آب روان اور سبزہ زار خاطر پسند و گلہای رنگا رنگ
شگفتہ و میدان وسیع ہو وہ باعث شگفتگی کمال دل کی ہوتی ہین اور لباس پاکیزہ پہننا و استعمال عطریات
دلکو نہایت فرحت لاتا ہے اور معلوم رہے کہ تاریکی سے دلکو وحشت آتی ہے اور چاندنی مفرح القلوب ہے
و صحبت محبوب خوبرو و معشوق عنبرین مو سراپا نار و آواز خوش پری پیکران و صداے خوش ساز دلکش
و لباس فاخرہ معطر و ہواے خوشتر بر لب آب و نور چاندنی بالاخانہ دو منزلہ و صحن فراخ و جمعیت خاطر
فرحت تازہ لاتی ہے اور اس سے بہتر کوئی اسباب بچشم ظاہر دل کا خوشی دینے والا نہین مگر جسکو
اللہ تعالیٰ نے اپنی محبت کا لباس پہنایا اور توفیق خیر کو رفیق اوسکا کیا اور جمعیت خاطر بہم پہونچے اور دل
اوسکا یاد الٰہی مین ساکن ہو اور بجز ذکر پروردگار عالم کلمۂ دیگر اوسکے وِرد زبان نہو ایسے شخص کو سرور دائمی
حاصل ہے اوسکے دلکو قوت اس حد کو پہونچتی ہے کہ اگر اپنی لغزش سے تمام زمین کو ہلادے تو دل
اوسکا برقرار ہے سر مو بہی اپنی جگہ سے نہ ہلے بلکہ تمام اہل عالم کا دل اوسکے تصرف مین رہے الحمد للہ
والمنت کہ وہ بڑا افضل کرنے والا اور بڑا عظمت والا ہے ذکر معدہ معدہ ایک عضو ہے بشکل تہیلہ
مثل کدوے دراز کے ایک منہ اوسکا حلق کیطرف ہے اوسے فم معدہ کہتے ہین دوسرا منہ اوسکا ناف کی
طرف ہے اوسے قعر معدہ کہتے ہین پس اول جو چیز از راہ دہن شکم مین جاتی ہے اول معدہ مین پہونچتی
ہے پس صحت معدہ پر موقوف ہے صحت تمام بدن کی اسلئے لازم ہے کہ غذاے زیادہ قوت ہضم سے
نہ کہاوین اور ہمیشہ ریاضت معتدلہ سے امداد ہضم کی کرین ایک جگہ بیٹہنا ہضم کو باطل کرتا ہے اور سب
اعضا کو سست کرتا ہے بغیر بہوک کامل کے کہانا نکہاوین اور عادت دواے جلاب یا کسی اور دوا کی نہ ڈالین
ہمیشہ ایک غذا کہانے کی خو نہ ڈالین اور بہت طعام رنگا رنگ بہی جمع نکرین اور غذاے معتاد کو ایکدفعہ ترک نکرین اور

کسی چیز کی عادت ہو اور اوسکا ترک کرنا منظور ہو تو باہستگی ترک کرین علیٰ ہذا القیاس پانی بدون تشنگی کامل
کامل نہ پیوین کم پانی پینا واسطے صحت و قوت معدہ و دماغ کے فائدہ تمام رکھتا ہے مگر جسوقت کہ معدہ
کسی آدمی کا بہت گرم ہو بہت پانی پینا مضایقہ نہین رکھتا گرم پانی پینا معدیکو سست کرتا ہے اور
آب سرد معدے کو قوت دیتا ہے مگر بافراط نہو اور درمیان طعام و بعد طعام تا چہار گھڑی پانی پینا معدیکو
ضعیف کرتا ہے لیکن بشرط عادت یا یہ کہ غذاے خشک کہائی ہو درمیان غذا پانی پینا منع نہین ہے
مگر حتی الامکان نہ پینا چاہیے کہ نہ پینا معدے کو بہت فائدہ دیتا ہے اور بدہضمی معدے کو کمال
نقصان پہونچاتی ہے دانا وہی ہے جو بدہضمی سے پرہیز کرے تاکہ کبھی کسی مرض مین مبتلا نہو کیونکہ صحت
معدہ صحت تمام بدن ہے **ذکر حفظ صحت گلو و سینہ وغیرہ** جاننا چاہیے کہ گلو سے ملا ہوا
ایک عضو ہے کہ اوسکو پھیپڑا کہتے ہین اللہ تعالیٰ نے اوسے دلکا پنکھا بنایا ہے باہر سے سانس کے
راستہ ہواے سرد دلکو پہونچاتا ہے اور اندر گرم ہوا سانس کے ساتھہ باہر نکلتی ہے اور آواز و گفتگو
ہر آدمی کی گلے اور سینے سے علاقہ رکھتی ہے سرد و غلیظ چیزین اور دہوان و بخار و گرد و غبار گلے
کو ضرر دیتا ہے اور گرم چیز سے آواز صفا و خوش ہوتی ہے اور قہوہ دارچینی و تن اور مصری پینے سے
آواز صاف ہوتی ہے اور سینہ پاک رہتا ہے اور پان چبانا کلیجن کہانا بہت فائدہ دیتا ہے چاہیے کہ
ہمیشہ برگ پان و تمباکو و سپیاری و مرچ سیاہ پیسکر کہائے نہین کہ سینے سے بلغم دور ہوتا ہے اور آواز
کو تلے اوتار تا چڑہاتا ہے جیسے گانے مین تعلیم کرتے ہین اور یہ ریاضت سینہ اور حلق کی ہے علاوہ
اسکے آواز بہت صاف ہوتی ہے اور ترشی و بادی جس سے بلغم پیدا ہو حلق کو بہت مضر ہے کہانسی نزلہ
پیدا کرتی ہے اور ہواے دہوند و غبار آلودہ و دود مشعل گلے کو بہت ضرر دیتا ہے دم کا آزار پیدا ہوتا ہے
غبار چکی کا سینے کو بہت نقصان دیتا ہے منقّی کو کہانے سے سینہ اور گلا صاف ہوتا ہے چکنائی پر پانی
پینے سے کہانسی پیدا ہوتی ہے اور آواز خراب ہوتی ہے اور بہت چلانے سے آواز بیٹھہ جاتی ہے
ذکر جگر جگر ایک عضو ہے بائین طرف اور خلاصہ ہضم اول کا جو معدے مین ہوتا ہے رگونکی راہ جگر
مین جاتا ہے اوسکے حفظ صحت کی تدبیر یہ ہے کہ کہانا کم کہاوین اور پانی تھوڑا پیوین تاکہ معدہ ہلکا رہے
اور جگر تک بہت بار نہ پڑے جو معدہ ضعیف ہوتا ہے تو جگر بھی ضعیف ہوتا ہے پس اگر معدہ بسبب کثرت
طعام کے ضعیف ہو اور خلاصہ ناقص جگر مین آوے تو ورم پیدا ہوتا ہی تمام بدن مین اور جلندھر کی بیماری پیدا

ہوتی ہے مداومت آب کی بعد ریاضت و بعد جماع و بعد غصہ و بعد خواب ضعف لاتی ہے اور ترشی جگر کو اور شخص گرم
سرد مزاج کو بہت رکھتی ہے پانی کم پینا جگر و معدے و دماغ کو بہت مفید ہے جس آدمی کے جگر
مین ضعف ہو اوسکو استعمال غذاے ماہی تازہ اور پنیر کہنہ و غذاہاے ثقیل سے پرہیز کرنا چاہیئے اور
سکنجبین سادہ و عرق بید مشک و شیرہ تخم خیارین و عرق مکوہ یا شیرہ کاسنی مصری کے ساتہ جگر کو
بہت تقویت دیتا ہے **ذکر تلی** وہ ایک عضو ہے سیاہ رنگ اوسمین خلط سودا جمع رہتا ہے مربی بدن
یعنی طبیعت قدرے سودا معدے مین ڈالتی ہے اور بہو کہ پیدا ہوتی ہے اور یہ قدرت خدا کی ہے کہ
جبتک تلی چہوٹی اور دبلی رہتی ہے بدن آدمی کا فربہ اور تازہ رہتا ہے اور جب تلی بڑی اور فربہ ہوتی
ہے بدن آدمی کا دبلا اور لاغر ہوتا ہے تدبیر حفظ صحت تلی یہ ہے کہ غذاے غلیظ سودا کی پیدا کرنے والی
سے مثل نان سیدہ و مسور و بینگن وغیرہ سے پرہیز کرین اور بہت پیٹ بہر کر نہ کہاوین انجیر کہانا خاصۃً کہ سرکہ
مین ترکئی ہوئی کا تلی کو بہت مفید ہے اور مویز منقیٰ کا تلی پر لیپ کرنا مفید ہے **ذکر رودہ** یعنی آنت معلوم
ہو کہ رودہ شکم آدمی پیچ در پیچ ہین ایک منہ رودہ شکم کا اوپر کو طرف معدے کے ہے اور بعد ہضم اول کے فضلہ معدے کا
رودہ شکم مین جاتا ہے اور دوسرا منہ اوسکا طرف مقعد کے ہے کہ اوس طرف سے براز کو خارج کرتا ہے
تدبیر حفظ صحت رودہ یہ ہے کہ ایسی غذا کہاوین کہ جس سے ہضم کامل ہو اگر ہضم ناقص کے سبب فضلہ قصور
رودے مین جاوے تو پیٹ مین جلن پیدا ہوتی ہے اور دست جاری ہوتے ہین پس لازم ہے
کہ غذاے نرم و لطیف اختیار کرین اور ثقیل و خشک و غلیظ غذاے سے پرہیز کرین اور غذاے قابض
بہی نکہاوین کہ قبض رودہ شکم کو بہت ضرر دیتا ہے اور نان گندم پاکیزہ اور ترکاری سریع الہضم اختیار
کرین مثل کدو و پالک و میوہ تر مثل انگور شیرین و انجیر و بادام شیرین تناول کرین اور شیرینی معتدل
قوام نوش فرماوین اور جب کروٹ لین پیٹہ کی طرف سے لین **ذکر صحت گردہ** ہر شخص کے دو گردہ
ہین ایک داہنی طرف ایک پشت کے بائین طرف تدبیر حفظ صحت اوسکی یہ ہے کہ ریاضت معتدل کرین جن
جنکا گردہ قوی ہوتا ہے اونکو قوت شہوت بہت ہوتی ہے اور جسقدر قوت و حرارت گردے کی کم ہوتی ہے
اوسیقدر رغبت جماع بہی کم ہوتی ہے مغز بادام و چلغوزہ و پستہ و مصری کہانے سے گردے مین گرمی پیدا
ہوتی ہے اور اوس سے شہوت جماع حاصل ہوتی ہے اور انبہ پختہ شیرین کہانا بہت قوت گردے کو دیتا ہے
ذکر مثانہ مثانہ ایک عضو ہے گردن دراز ہمچو شیشہ فضلہ جگر کا اول گردے مین جاتا ہے وہان سے

مثانہ مین آتا ہے اور پیشاب کے راہ باہر نکلتا ہے تدبیر حفظ صحت مثانے کی یہ ہے کہ بروقت تقاضاء بول
بول کو بند نکرین اور وقت جماع اگر حاجت بول ہو تو بعد فراغ بول کے مشغول جماع ہون اور بعد جماع کے
فی الحال معتاد بول کی کرنا سرعت انزال پیدا ہوتا ہے خواص مثانہ کا یہ ہے کہ اگر پانی مین پیشاب کرتے
رہین تو بیماری سلسل بول پیدا ہوتی ہے اور خاکستر مین پیشاب کرین تو سلسل بول بند ہوتا ہے ذکر خصیہ کا
ہر انسان کے دو خصیہ ہین اور جب خون منی خصیہ مین آتا ہے سفید ہو جاتا ہے جسطرح پستان عورت مین خون
سفید ہو کر دودہ ہو جاتا ہے اور تدبیر حفظ صحت اوسکی یہ ہے کہ خصیہ کو لٹکتا نچھوڑین اور ایک لنگوٹا مثل آزادان
ہمیشہ باندہے رہین خصوص بوقت ریاضت اور جسوقت منی حرکت مین آوے اوسے بند نہ رکہین اور
خیال جماع باز رہین مگر جب کہ جماع کرین شدت امساک اور اوسکی مداومت سے پرہیز کرین
اور زور آوری زیادہ از حد نکرین اور بوجہ بہاری زیادہ اندازہ سے نہ اوٹھاوین ذکر قضیب
وہ ایک عضو ہے عصابی اور اوسکے اندر تین سوراخ ہین ایک سے بول دفع ہوتا ہے ایک سے
منی خصیہ سے قضیب مین آتی ہے ایک سے ریح و خون و روح قضیب مین آتی ہے اور رگین باد
ہوتی ہین اور قضیب دراز ہوتا ہے طول اصلی قضیب کا آٹھہ انگل اور نہایت بارہ انگل ہے چھہ انگل سے کم تا قصر
ہوتا ہے رحم عورت تک نہین پہونچتا اور عورت اوسکے جماع سے عمل قبول نہین کرتی اسلیے علاج درازی قضیب
کا ضرور ہے اور عرض اصلی قضیب کا دو انگشت ہے اور یاد رکھنا چاہیے کہ درازی قضیب تیس برس کی عمر تک ہوتی
ہے بعد تیس سال کے کم ہوتی ہے اور استبری اور گندگی ہر حال مین میسر ہوتی ہے اب کئی نسخہ واسطے درازی
اور اگندگی قضیب کے قلمبند کیئے جاتے ہین نسخہ درازی و فربہی قضیب ذکر خر جوان کو پارہ پارہ کرین
اور ظرف چینی کلان مین رکہین اور آدہ آثار شیر گاو ڈالین چند روز رہنے دین جب سڑ جاوے اور اوسمین کرم
پڑجاوین تب اوسکی کرم چن لین اور اوسکے ہموزن خراطین یعنے کیچوہ برساتی ملاکر روغن تل مین جوش کرین
جب پانی جل جاوے اور تیل باقی رہے پس چہارم حصہ اس تیل کا روغن بہلاوہ ملا دین اور اول قضیب
کو کسی سخت چیز سے ملین جبکہ سرخ ہو جاوے پہر اوسپر یہ روغن چند مرتبہ ملین تو درازی اور فربہی
قضیب کو حاصل ہوگی اور یاد رہے کہ جوان آدمی کو جو بوالہوس اور حریص ہوتے ہین اکثر اسیسبب سے اونکو
مرض آتشک ہو جاتا ہے جو کہ مناسب ہمقام کے ہے سو لکہا جاتا ہے قاعدہ کلی یہ ہے کہ جو مرض سوزاک کی بنا
قرحہ اندرونی ہو نہ زخم نہانی پر ہے تو جاص محل قرحہ کا قضیب کے اندر ہے پس اگر قرحہ کے نزدیک سے

دوا سے لگے تو زخم کو جلد بھر لاتی ہے اسواسطے ایک نسخہ پچکاری کا جو سوزاک کے واسطے نہایت مفید
لکھا جاتا ہے نسخہ سوزاک ہر بہیڑا آملہ تین تین ماشہ کشنیز خشک اسفغول کہتہ سفید گل ملتانی گیرو تین
ماشہ دم الاخوین دو ماشہ نیلہ تہوتہ بریان ایکماشہ سواے نیلہ تہوتہ کے سب ادویہ کو وقت شب پانی میں تر
کرے شبنم میں رکہے وقت صبح ملکر صاف کرین پہر نیلہ تہوتہ خوب باریک پیسکر پانی مین ملاوین اور
چار پانچ دفعے جسوقت کہ بول سے فارغ ہون اس پانی سے پچکاری لین اور اوس ایام پچکاری مین
یہ غذا کہاوین نسخہ غذا پوست درخت گولر ایک سیر پانی مین تر کرین کہ دو انگل پانی اوپر رہے جوش دین
نرم نرم آگ جلاوین جسوقت اثر دوا کا پانی مین دریافت ہو پاؤ سیر چاول ساٹھی اسمین ڈال کر پکاوین جب
پکجاوین اوسوقت اون چاول کو میٹھے دہی کے ساتھ تناول کرین نمک اور شیرینی سے پرہیز کرین ایک ہفتہ
یہ عمل کرین نیا اور پرانا سوزاک دور ہووے اور کشتہ قلعی ساتھ اس طریق کے کہ بیان ہوتا ہے واسطے
دور کرنے سوزاک کے بہت خوب ہے صفت اوسکی یہ ہے رانگ خالص پاؤ سیر لیکر اول بیچ پانی پتی نیم
کے گلا کر سرد کرین چالیس بار پہر چالیس بار بیچ رس کاہ تازہ کے سرد کرین آدہا رانگ بلکہ آدہے سے کم
رہیگا پہر پتر پتر کرکے ایک ٹاٹ کے تہیلے مین آدہ سیر بہنگ اور اوسکے بیچمین پتر رانگ کے رکہکر منہ تہیلی کا خوب
بند کرین اور ایک گڈہا گز بہر چوڑا گز بہر گہرا کہود کر اندر اوسکے ایک من لکڑی خشک املی رکہکر آگ لگاوین تین
چار دن کے بعد جب وہ آگ سرد ہوجاے آہستہ آہستہ آگ و خاکستر کو دور کرین او قلعی رانگ جو سفید ہوئی
ہووے نکالکر رکہ چہوڑین پس بمقدار ایک رتی یا دو چار رتی موافق مزاج اور مقتضاے وقت مرض استعمال کرین اور
ایک رتی ستیل چینی اوس رانگ مین ملاکر کہاتے ہین اکیس دن مین سوزاک ہر قسم کا دفع ہو ترشی و نمک و شیرینی
بہت سے پرہیز کرین کہ بنیاد سوزاک بالکل دور ہو مرض آتشک کہ اکثر نوجوان آدمی کو پیدا ہوتا ہے علاج
اوسکا زودیک حکماے چوب چینی اور عشبہ بہت بہتر چیز ہے طریق استعمال انکا کتب حکمت مین مفصل مندرج
ہین لیکن یہ نسخہ ہندی سہل و نافع کہ پرہیز بہی نہین رکہتا اور غذاے دال ماش غیر مقشر اور اچار انبہ کا لازم
جو اچار کہ روغن تلخ مین بنتا ہے جسقدر دل چاہے کہاوین نسخہ آتشک اجوائن خراسانی سوا ایک
لونگ جاوتری کہتہ سفید تین تین ماشہ بہلاوہ بریان روغن کنجد مین ہموزن اجوائن کے اور گڑ پرانا
سہ سالہ چہار سالہ تین ماشہ پہر لیکر پہلے اجوائن او اسیقدر کوٹین کہ خوب باریک ہوجاوے پہر لونگ جاوتری
کہتہ ملاوین اور بہلاوہ بریان کو علیحدہ کوٹ کر کہ ایک ذرہ ثابت نرہے سب ادویہ سے ملالین اور تہوڑا

تہوڑا اگر ملاوے تو جائین جسقدر زیادہ کوٹین بہت فائدہ دیوی پس گولی جہڑبیری کے برابر باندہے اول مرض آتشک کو تین دن یہ گولی جمال گوٹے کی کہلاوین جمال گوٹے کا مغز نکالین اور ایک سفید پارچہ مین باندہکر اول گائے کے گوبر مین جوش دین جب خوب پکجاوے تب نکال کر جمال گوٹے کے پارچہ کو خوب صاف دہو دین اور گائے کے دودہ مین جوش دین اور مغز مذکور کو ایک حصہ اور آملہ خشک چار حصہ لیکر خوب باریک کوٹ کر گولی بقدر نخود باندہے تین چار گولی موافق مزاج اوس مریض کے رات کے وقت ہمراہ گرم پانی کہاوے دست آوینگے جب بدن خوب صاف ہوجاوے تب گولی مذکورہ سابق ایک وقت صبح حلق مین دہر کے ٹہنڈا پانی گائیکا پیکر حلق سے اوتار جاوے تب گولی مذکورہ سابق ایک وقت صبح حلق مین دہر کے مٹہا اور روغن جسقدر چاہین کہاوین اور درمیان استعمال دوا کے ہرروز پانچ چہہ مرتبہ اوس پانی سے کہ جسمین پوست کچنار اور برگ جامن جوش دئیے ہون کلی کرتے ہین انشاالله تعالی ہفتہ مین آرام ہوجاوے ساتہ صحت کلی کے ذکر قوت باہ و شہوت واضح ہو کہ امر باہ کا عجب حال ہے ہر آدمی کو خاطر خواہ میسر نہین ہے آدمی جتنا قوی اور دولتمند ہو وتنی ہی حرص شہوت و خواہش مباشرت بکثرت رکہتا ہو اور جو آدمی کہ ضعیف تر و مفلس تر ہے اوسکی حالت جماع بہی ظاہر ہے اسلیئے تدبیر دوا و غذا اس امر کی لکہنا مناسب متصور ہوا معلوم ہو کہ علاج سبب دفع کرنے بیماری کا ہے اور وہ موقوف ہے اوپر تشخیص کے اور دریافت سبب اوس بیماری کے ہو واسطے اول سبب ضعف باہ کا لکہا جاتا ہے جیسا سبب دریافت ہو ویسا علاج کرین تو جلد تر فائدہ دے جاننا چاہیے کہ ضعف اگر بسبب طول عمر و نہایت پیری کے ہو تو اوسکا علاج نہین ہے اور اگر ضعف بسبب مرض یا توانائی بدن کے ہو تو علاج اوسکا وہی دفع کرنا سبب کا ہے یعنی بسبب کم کہانے و روزہ رکہنے کے ضعف پیدا ہوا تو غذائے لطیف و لذیذ کہائین اور آرام و آسایش اختیار کرین جسنے فایدہ پاوین اور یاد رہے کہ بڑا قوی سبب ضعف باہ کا غم و الم و فکر ہے کہ باوجود موجود ہونے انواع اقسام نعمتون کے اور رنگ برنگ کی غذا کے باہ پیدا نہین ہووے پس بے فکری اکثر علاج کامل ہے اور کبہی ضعف باہ بسبب بدصورتی عورت کے ہوتا ہے اور کبہی بسبب رقت منی کے ہوتا ہے اور کبہی دبو مانع باہ ہوتے ہین پس علاج اوس سبب کا مرکب لازم ہوتا ہے اور کبہی ضعف بسبب ضعیف اور خشکی کے ہوتا ہے پس علاج خشکی کا ساتہ غذائے تر کے اور علاج تری کا ساتہ غذائے خشک کے ایسے ہی گرم کا علاج ساتہ سرد کے اور سرد کا ساتہ گرم کے لازم ہے مقدمہ باہ مین غذا کا اثر دوا سے بہتر ہے اور غذائے تر و تازہ

مثل حلوایات و لوزیات نہایت مفید یا بسبب ضعف کا کمی باد ہو جو قضیب کی رگون کو بہرے اوسکا نشان یہ ہے
کہ وقت ہضم غذا کے استادگی قضیب حاصل ہو علاج اوسکا تناول غذاے باد انگیز مثل ماش و نخود و اردی و
دودہ مغز بادام بہت مفید ہے یا ضعف بسبب بند ہونے خلط سرد کے رگ دپے قضیب مین ہوتا ہے
نشان اوسکا یہ ہے کہ جسوقت سرد پانی سے استنجا کرین قضیب پیڑو کی طرف گہس جاوے او چہوٹا ہو جاوی یا بسبب
ضعف باہ ترک کرنا جماع کا مدت دراز سے ہو پس ترک عادت کے سبب طبیعت متوجہ اوسطرف نہین ہوا اور اسی
سبب سے الجزہ طرف قضیب نہین آتے اور قضیب کو استادگی نہین ہوتی جیسے کوئی عورت دودہ پلانا بند کرے
اور اوسکا دودہ خشک ہو جاوے یہ بیماری مجرد آدمی کو اکثر ہوتی ہے اسطرح جو جلق کرتا ہے اوسکے قضیب کو
کجی و لاغری پیدا ہوتی ہے پس اس حالت کا علاج تو مالش تیل ہے مثل روغن خراطین و روغن جگنو و ڈرو روغن
نیولہ و چربی شیر و چربی سانڈہ کی ہے یا پٹی کہ جسپر دوا لگا کر باندہتے ہین یا سیک واسطے دفعہ اسی بیماری
کے بہت مفید ہے اور ترک جماع کی حالت مین سُننا حکایات جماع اور دیکہنا تصویرات جماع اور پڑہنا
شعر و سخن اسی مضمون کا اور نظر کرنا بیچ تہیگاہ حیوانات کے خصوص بہفتی خر و اسپ کو دیکہنا اور بہت اختلاط
و مساس با عورات و تماشاے آب روان و حرکات نازنینان زہرہ جبینان بہترین تدبیر ہے اور کبھی بسبب کثرت
شرم و حیا کے ضعف باہ ہو جاتا ہے اور کبھی بسبب رعب و حشمت اوس عورت کے کہ جس سے جماع کرین ضعف باہ
پیدا ہوتا ہے اس خیال سے دیکہنا چاہیے کہ اس سے عمدہ برائی ہو یا نہو یا یہ کہ اسنے کر تب مجبہر کر دیا ہو
یا شہوت بند کر دے ہو اور اکثر یہ حالت کسبیون کیطرف سے ہو جاتی ہے کہ نئی آدمی کی شہوت کو بند کر دیتی ہین
پس جبکہ ان سبب سے رغبت جماع نہو تو علاج اسکا دفع سبب ہے جسطرح جسے ہو سکے سبب کو دفع کرین اور جواول
ضعف کا اور اوسکے سبب کا تہا وہ تحریر ہو چکا ہے اب بعضی چیزین مخصوص جماع کی اور چند نسخہ مجرب قوت باہ کے
تحریر کئے جاتے ہین جو نسخہ حکمت یونان کے امر باہ مین کمیاب بلکہ نایاب ہین اسلیے چند نسخہ ہندی سہل لکہے
جاتے ہین یاد رہے کہ جب انسان قصد جماع کا کرتا ہے طبیعت اوسکی بحکم خالق خلائق تین چیز یعنی روح و خون د ہوا کو بیچ
رگون قضیب کے او اطراف اوسکے بہونچاتی ہے اور وہ تینون چیز قضیب مین پر ہوتی ہین تب حالت استادگی
و درازی و سختی ظاہر ہوتی ہے اسلیے وہ دوا اور وہ غذا کہ واسطے قوت باہ کے مقرر ہے اوسکو عمل مین لاوین کہ
جسکی تاثیر سے انسان کے بدن مین خون اور ریح اور ہوا پیدا ہون حکماے یونان نے واسطے باہ کے ایک
دوا تجویز کی ہے نام اوسکا سقنقور ہے وہ ایک جانور ہے دریائی از قسم ماہی پیدا ہوتا ہے دریا مین اور وہ دریا

متصل موضع تول علاقہ ملک شغوق ولایت شام کے ہے اور جانور نر ایک دوسرے پر ہر وقت سوار رہتا ہے
اور دو طرف اوس جانور کے منہ مین کف جاری رہتا ہے اگر وہ کف ایک رتی پانی مین ڈہر کے کہاوے
تو نامرد آدمی مرد ہو جاوی اور قوت و شہوت اصلی حالت پر آجاوے اوس جانور کا گوشت بہی بہت قوت باہ کرتا ہے
بعضے کہتے ہین کہ وہ جانور اور ہے اور یہ بہی کہتے ہین کہ سقنقور دریائی جانور ہے اور فی الحقیقت بچہ مگر
ہے کہ بعد پیدا ہونے کے دریا سے جنگل کو چلا جاتا ہے وہ ابلق رنگ ہوتا ہے اور اوسپر داغ سیاہ و زرد
ہوتے ہین اوسکے نر کے دو قضیب اور مادہ کے دو فرج ہوتی ہین موسم بہار مین اوپر دریای نیل کے شکار
کرتے ہین اور شکم اوسکا صاف کر کے نمک لگا کر خشک کر کے رکہتے ہین اور دریای سند مین بہی ہاتہ لگتا ہی اور
کہتے ہین کہ قوی تر دوا امر باہ مین بہر اوسکا ہی اگر بقدر دو درم تنہا یا ہمراہ کسی معجون کے استعمال کرین تو ایسی
قوت و شہوت پیدا ہوتی ہے کہ جبتک علاج دفع شہوت نہو شہوت کم نہو کافور اور کاہو کہانا شہوت کو کم کرتا ہے اور
کہتے ہین کہ جو دل ہدہد کا یا مغز چڑیا کا یا مغز مرغ کا باہم ملا کر کہاوین تو ایسی شہوت پیدا کرتا ہی کہ اوسکا بیان نہین
ہو سکتا حکیم کہتے ہین کہ جسوقت مریخ ستارہ شرف مین ہو اوسوقت اگر ہو سکے پر بندر کی صورت بناوین اسطور کہ آلت
اوسکی استادہ بنایا جاوے اور وہ بندر آلت اپنی بائین ہاتہ سے تہامے ہو اس تصویر کو جو آدمی اپنے پاس
رکہے عجائبات تماشا کرے اور دوا مرکبہ مشہور اہل یونان کی معجون السبب کبیر ہے امر باہ مین بے نظیر ہے اور
معلوم ہو کہ امر باہ مین تدبیر غذا کی دوا سے مفید تر ہے اور یہ نسخہ کہ قوت باہ مین عجائبات سی ہے یہانتک کہ نامرد
بہی مرد ہوتا ہے اور امساک اسقدر لاتا ہے کہ عورت تاب نہین لاتی ہے اور سرد مزاج آدمی اور امراض سرد کو
حکم اکسیر رکہتی ہے نسخہ خراطین تر خوب دہو کر اندر سے پاک کرے دو تولہ اور چار سعنت ماشہ اور بیر بہوٹی سات
عدد ان تینون دوا کو چار پہر خوب کہرل کرے پہر گولی باندہ کے رکہہ چہوڑے اور ایام چلہ جاڑ مین دو تیتر
نر کو وقت شام یا ایک پہر دن باقی رہے پر ایک گولی کہلا دے اور انکو بند رکہے صبح کو ذبح کر کے مصالح دار
گوشت تیتر کا پکا کر نان گندم کے ساتہ کہائین اور جب شہوت غلبہ کرے اوسوقت جماع کرے دیر تک رہے اور
اگر گرمی بہت دریافت ہو تو دو آدمی ایک تیتر کو کہائین اور اسیطور سات گولی سات دن متواتر تناول کرین یعنی
گوشت تیتر علے الصباح نان گندم سے کہائین اور قدرت الٰہی مشاہدہ کرین نسخہ دیگر پارہ دس ماشہ درق نقرہ
گیارہ ماشہ ہر دو را در عرق بہنگرہ سیاہ ڈیڑہ پہر کہرل کرے پہر آٹے مین ملا کر گولی باندہے اور ایک تیتر نر کو
ایکدن رات بہر بہوکا رکہین اور وقت شام کے ایک گولی تیتر کو کہلا دین اور رات بہر بند رکہکر صبح کو ذبح کر کے صاف کر کر

اور پوست سمیت بمصالح پکا کر کہلادین اور روغن مین تلین اور نان گندم پاکیزہ کے ساتھ کہلادین ایسے
قوت باہ پیدا ہوتی ہے کہ تازندگی باقی رہتی ہے نسخہ تیسرا ایک بکری سیاہ رنگ دودہ دیتی ہوئی کو
لین اور ایک رتی ہرتال آٹے مین ملاکر کہلاوین اسیطرح ہرتال ایک رتی ہر روز زیادہ کرتے جائین ایک
تولہ تک پہونچائین دودہ اسکا ہر روز دوہ کر پیتے رہین اس دودہ کے پینے سے ایسی قوت ہوتی ہے
کہ حساب سے باہر ہو نسخہ چوتھا طلا تخم دہتورہ سیاہ جندبیدستر اصل ولایتی زہر تیلیہ قسم اول داچینی قلمی
اقرقرہا گجراتی مشک خالص مومیائی کامل اصل پانچوں پیسکر اور روغن چنبیلی ملاکر قضیب پر ملین اور گوشہ
ران وزیر ناف لیپ کرین آب سرد بدن پر نہ لگاوین ایک ہفتہ یہ عمل کرین قوت عجیب حاصل ہو نسخہ سستی
کہ سستی قضیب کو دور کرے اور جلق زدہ کے آلت کی کمی بیشی کو ہمواہ کرے برادہ دندان فیل دو ماشہ مال کنگنی
دو ماشہ آنبہ ہلدی دو ماشہ تینونکو ایکجا کرکے ایک پوٹلی مین باندہین اور آدہ سیر دودہ بہیڑ کا خوش کرین اور ہانڈی
دودہ پر سرپوش کہین درمیان سرپوش کے سوراخ کرین اور منہ سوراخ پوٹلی دوا کی رکہین جب وہ پوٹلی بخار
دودہ سے گرم ہوجاوے اوس گرم پوٹلی سے قضیب کو سیکین اور ران اور پیڑو کو سیکین جب وہ پوٹلی
سرد ہوجاوے تب دوسری پوٹلی سے سیکین اب اسیطرح سکتے رہین ایک گہنٹہ کامل ایک ہفتہ تک عمل کرین
جلق زدہ کو بہت مفید ہے اور برادہ وغیرہ دوا ایک تولہ شراب مین ترکرین اور ہر روز شراب تازہ لیا کرین
اور برادہ وغیرہ وہی کہین نسخہ چہٹی کہ آدمی ہرچند سست اور نامرد ہو تین روز مین مرد کامل ہوجاوے پارچہ
سفید گاڑہ ایک گز اور ہلدی آدہ پاؤ کو باریک پیسکر پارچہ ملکر کو مرتبہ ترکرین اور ہر مرتبہ سایہ مین خشک کرے
یہان تک کہ تمام ہلدی اوسمین جذب ہوجاوے بعد ازان سات مرتبہ آک کے دودہ مین ترکرین پہر سات مرتبہ تہوہر
کے دودہ مین ترکرین سات بار سہبر کے دودہ مین اور ہر دفعہ سایہ مین خشک کرین پہر اوس پارچہ کو روغن زرد مین
بریان کرین اسطرح کہ نہ تو خام رہے نہ جلجاوے تمام حکمت اسی بریان کرنے مین ہے اگر داغدار ہوجاتا ہے
توخراب ہوجاتا ہے اور خام رہتا ہے تو ناقص ہوتا ہے پس وہ کپڑا اوسقدر کہ آلت پر آوے جدا کرین اور آلت
سے لپیٹین جب چند منٹ یافت ہون دور کرین جماع سے دور رہین اور دوسری بار پہر اسطور پارچہ بقدر
طول پہاڑ کر آلت پر باندہین بعد ایک ساعت کے کہول ڈالین اسیطرح سات روز عمل کرے نامرد سے
مرد ہوجاوے اور اگر اوس کپڑے کو روغن گاؤ مین تر کرکے اوپر سے خوب تر کرکے بتی بناکر جلاوے اور جلتی
طرف سے لٹکا کر تہالی مین جو روغن اسکے قطرے پڑین بعد جلجانے سب بتی کے اوس روغن کو چینی کے

برتن مین رکہے سات روز اسی روغن کو سب قضیب پر ملے اور برگ پان باندہکر دوری سے کسے اور صبح کو
دور کرے تو ہفتے مین سستی اور کجی اور پس پیش برابر ہو نسخہ پانچوان کف پا ملنے سے امساک پیدا کرتا ہے
جب آب سرد سے ہاتہ پاؤن دہووے انزال ہووے گھنگچی سرخ تخم دہتورہ سیاہ ہر ایک ہم آثار بطریق چوؤ
پتال چنبر یا شیشہ آتشی مین روغن نکالین کف پا مین ملین نسخہ چہٹا مسکہ تازہ گاؤ ایک سو بار پانی سے دہووے
اور تین ماشہ مسکہ مین ایک ماشہ افیون خالص اور سفیدی و زردی بیضہ چڑیا ملا کر خوب حل کرین کہ یکذات
ہو جاوین جماع سے ایک گھنٹہ پہلے کف پا پر ملین جسقدر مالش زیادہ کرین بہتر ہے لیکن پانو کو زمین پر رکہین مشغول
بجماع ہون نہایت امساک پیدا کرتا ہے اور بہت مالش بہی نکرین تاکہ کثرت امساک سے حیران نہون
اور تدبیر بند کشاد شہوت اور بعضی ترکیب سفلیات و علویات و تسخیر کواکب وغیرہ کہ نجوم سے تعلق رکہتی ہے اس
کتاب مین مناسب نہین حکما کہتے ہین اگر شہوت کسی آدمی کی باندہی ہو دوغ گاؤ کی دہونے سے کشادہ ہوتی
ہے ذکر رحم یعنی بچہدان عورت یاد رہے کہ رحم یعنی دہرن مثل خریطہ کے ہے طول اصلی اسکا ۶ انگشت
نہایت ۱۲ انگشت اور تنگ و فراخ ہو جاتی ہے رحم نابالغ چہوٹا ہوتا ہے اور بالغ و جوان کا بڑا ہوتا ہے
رحم کے گردن ہوتی ہے دراز کہ منہ اوسکا متصل منہ فرج کے ہوتا ہے اور گردن رحم کی درازی ۱۰ انگشت
سے ۱۱ انگشت تک ہے مثل درازی قضیب اور وقت جماع دخول قضیب اوس رحم مین ہوتا ہے پس رحم در اصل
قالب قضیب ہے جس عورت کا رحم برابر قضیب مرد کی ہو دونو مرد و عورت کو جماع سے لذت حاصل ہوگی
اگر کمی بیشی ہوگی تو آپس مین ناموافقت ہوگی سر قضیب جسوقت دہن رحم پر لگتا ہے تب ایسا معلوم ہوتا ہے زور
کرنے سے کہ گویا قضیب اوسے چیر کے اسکے اندر ہس جائیگا اور اس حالت مین مرد اور عورت دونو کو ایسی
لذت حاصل ہوتی ہے کہ دونون زور کر کر چاہتے ہین کہ قضیب رحم کے اندر ہس جاے اوسوقت عورت انزال
کرتی ہے اور مرد کو واہ واہ دیتی ہے موجب حمل کا ہوتا ہے اور عورت کو بہی مرد کیطرح دو خصیہ ہوتے ہین
اندر ران کے پوشیدہ رہتے ہین اندر فرج کے دو سوراخ ہین ایک طرف مثانہ کے ایک طرف رحم کے
جماع اس سوراخ مین ہوتا ہے اور خون حیض بہی اسی سوراخ سے آتا ہے اور رحم مین دو گہر دائین بائین
ہوتے ہین اگر نطفہ منی دائین طرف کے گہر مین ٹہیرے تو فرزند پیدا ہوتا ہے اور بائین طرف کے گہر مین
دختر اور پستان بہی عورت کے دو ہین اور چپٹے ہوتے ہین نپلے کے پیدا ہوتی ہی تنتے ہین چنانچہ سائر
حیوانات سے ظاہر ہے تدبیر حفظ صحت رحم یہ ہے کہ غذاے سرد اور بہت تر اور کثرت آب سے پرہیز

کرین اور غذاے مقوی دل و دماغ و مفرحات مانند اقسام پلاؤ و قلیہ گرم مصالح کہاوین اور معجون مقویہ
اور یاقوتی مفرحہ تناول کرین اور یہ حلوا تقویت رحم اور امراض شکم کو بہت مفید ہے کسیرو مقشر آٹہ درم
دودہ گاے کا آدہ پاؤ روغن زرد تولہ یا کہان بید تین ماشہ ترکیہ سودہ جاوتری ستاور مجیبہ گل دہاکی
مازو بیلگری موچرس ہر ایک ایکدرم نبات خالص آدہ پاؤ کسیرو کو کوٹ کر دودہ مین پکاکر روغن مین
بریان کرے اور مصری کی چاشنی کر کے کسیرو اور سب دوا ملاکر رکہین اور ظرف چینی مین دہرین چار ماشہ
وقت صبح تناول کرین بوجہ بیماری نہ اوٹہائین حرکت سخت و بہت اچہل کود نکرین مگر عادت ہو تو مضایقہ نہین
اگر قصد جماع کا کرین اول بوس و کنار اختیار کرین اگر بدون تسلی عورت کے مرد منزل ہو تو امراض رحم
پیدا ہوتے ہین اور اصناق رحم کہ بیماری ہے ہوجاتی ہے اور قاعدہ او تدبیر جماع اور صورت ہے لٹنے عورت کی باب
اول مین مذکور ہے مفصل دریافت کرین اب ایک قاعدہ واسطے دریافت حال منی عورات کے اور شکل
جماع و علامت حمل کے لکہا جاتا ہے اور دریافت کرنا اس امر کا کہ عورت حاملہ ہے یا نہین اور یہ شکم مین بیٹا
ہے یا بیٹی لیکن دواے خشکی و تری و لذت نیز فائدہ ہر ایک قسم کے بڑی بڑی کتابون سے دریافت کرین اور
یاد رہے کہ جو آدمی قوی مزاج ہے اور دل و دماغ مین اوسکے قوت بہت ہے اور بدن مین خون بکثرت پیدا
ہوتا ہے اوس آدمی کو شہوت بہت ہے اور جو آدمی ضعیف و کم قوت ہے اوسکا دل اس کام کی طرف کم متوجہ ہے
اہل ہند نے چار قسم کی عورتین بیان کی ہین پدمنی چترنی ہستنی سنکہنی اور انکا حال مفصل کوک مین لکہا
ہے خلاصہ یہ ہے کہ عورت صاحب جمال خوش سیرت نازک اندام موی دراز و سیاہ میانہ قد پر گوشت نرگس چشم
غنچہ دہن شکر خند گہر دندان کشادہ سینہ خورد پنجہ پتلی کمر فرمانبردار خوشخو باحیا و باادب صاحب تمیز عاقبت
اندیش جادو نظر خندان رو قسم اول عورات ہے اور عورت گول چپٹی بہت لنبی یا بہت ٹہگنی بدصورت بدخصلت
بیحیا مکروہ غلیظ بدترین عورات ہے و میانہ اوضاع میانہ کیفیت اختلاف اوضاع و اطوار ہر عورت کا جداگانہ
ہے اور مزاج و انداز ناز و غمزہ و ادا و حسن و آئین دلربائی ہر عورت کا بطرز دیگر ہے اور ہر عورت کا نقشہ دلبند
اور جلوہ خاطر پسند بہی جداگانہ ہے جیسا کہ لکہا ہے بیت شاہد آن نیست کہ موئے و میانے دارد ٭ بندہ
طلعت آن باش کہ آنے دارد ٭ حاصل کلام یہ ہے کہ جب کسی عورت مرغوب طبع سے قصد مباشرت کا کرین
اول بوس و کنار کے ساتہ اختلاط کرین اور مقام شہوت عورت موافق ترتیب مندرجہ ذیل ہے
دریافت کر کے مساس وغیرہ یا ناخن زنی عمل مین لاوے جس طور کہ یہ قاعدہ لکہا ہے قاعدہ

متی کرشن پچھ	تاریخ	متی کرشن پچھ	تاریخ	مقام منے	مقام ناخن زنے
پڑوا	۱۴	پورنون	۱۳	پیشانی	ناخن مارے
دوج	۱۵	۱۴	۱۲	آنکھ	بوسہ دے
۳	۱۶	۱۳	۱۱	لب زیرین	لب بلب ہو
۴	۱۷	۱۲	۱۰	رخسارہ	بوسہ دے
۵	۱۸	۱۱	۹	گلو	ناخن مارے
۶	۱۹	۱۰	۸	بغل	ملے
۷	۲۰	۹	۷	پستان	آہستگی و نرمی ملے
۸	۲۱	۸	۶	سینہ	ملے
۹	۲۲	۷	۵	ناف	مساس کرے
۱۰	۲۳	۶	۴	کمر	مالش کرے
۱۱	۲۴	۵	۳	اندام نہانی	رگ کو بدو انگشت ملے
۱۲	۲۵	۴	۲	ران	مالش کرے
۱۳	۲۶	۳	۱	شالنگ	مالش کرے
۱۴	۲۷	۲	۳۰	کف پا	مالش کرے
۱۵	۲۸	۱	۲۹	زیر انگشت پا	مالش کرے

اور چاہیے کہ بعد صحبت کے مرد جلد جدا نہو اور بہت دیر میں بھی بعد انزال کے سُستی آلت پیدا کرتی ہے اور رحم منی کو چوس لیتی ہے اور یہ چاہیے کہ اوسیوقت آلت کو گرم پانی سے دہو ڈالی یا غسل کرے کہ غسل کرنے سے اور دہونے سے سُستی دور جاتی ہے اور قوت اعضا قائم رہتی ہے عورت اگر قصد حمل کا رکھتی ہو تو ذرہ دیر تک اوسیطرح چت لیٹی رہے ورنہ جلد اوٹھ کھڑی ہو اور جماع برخلاف قاعدہ معینہ نقصان کرتا ہے اور یاد رہے کہ جسوقت حمل رہتا ہے تب قدرے درد زیر ناف پیدا ہوتا ہے اور ہر روز ضعف معلوم ہوتا ہے اور مُنہ رحم کا بند ہو جاتا ہے اور دل عورت کا طرف جماع کے متوجہ نہیں ہوتا اور رنگ چہرے کا تغیر ہوتا ہے نبض جلد چلتی ہے سُستی اور کاہلی بدن میں پیدا ہوتی ہے اور رغبت کہانے مٹی اور ٹھیکری اور کوئلہ کی ہوتی ہے دردسر اور خفقان ظاہر

ہوتا ہے اور معدہ مکدر ہوتا ہے بعض عورت کو ابتداے حمل مین تہوڑا خون ظاہر ہوتا ہے پہر بند ہو جاتا ہے
اگر خون بکثرت آوے تو خوف گرے حمل کا ہے جلد علاج کرین یہ نسخہ بہت آسان و مفید ہی ببول کی پتی دو
دو پیسے بہر آدہ سیر پانی مین جوش کرین اور جب پاو سہر رہے چہان کر پلاوین اگر ایک دو تولہ مصری ملا کر پلاوین تو
بہی بہت مفید ہے دو تین روز مین آرام کلی ہوتا ہے اور خون بالکل ہو جاتا ہے اور حمل قائم رہتا ہے اور
نان گندم غذا مقرر کرین جب خوب دریافت ہو جاوے کہ حمل ٹہیر گیا وہ تدبیرات ہاضم جو باب اول مین
مذکور ہے عمل مین لاوین اور اگر حمل مین شک ہو اور دریافت کرنا چاہین تو لازم ہے کہ شہد خالص آب
نادیدہ پانچ تولہ آب باران دس تولہ مین ملا کر پلاوین اور اگر وقت خواب کے درد ناف پیدا ہو تو معلوم کرین کہ حاملہ
ہے ورنہ نہین اور حالت بہوک مین سیر یعنے لہسن فرزجہ کرین اگر سیر کا مزا اور بو سے منہ مین دریافت ہو تو حاملہ نہین ہے
ورنہ ہے اور ایکدن مطلق فاقہ کرین اور بخور کسی خوشبو یا بدبو چیز کا کرین اور چادر گردن سے پانو تک اوڑہین
اگر بوے بخور یعنے دہونی ناک مین جاوے تو حاملہ ہے نہین تو نہین اور معلوم رہے کہ مزاج مرد کا اگر گرم تر ہووے
اور منی بہی زیادہ ہووے عورت کی منی سے تو بیٹا پیدا ہووے اور برخلاف مین بیٹی اگرچہ خدا کے سواے
کسیکو حال غیب کا معلوم نہین مگر حکماء نے کئی نشان بیان کئے ہین وہ یہ ہے کہ شکم طرف راست بڑا ہو اور
چہاتی بہی داہنی طرفکی بڑی ہو اور سر پستان رنگ سرخ اور رنگ عورت کا بہت تغیر ہو گیا ہو اور چہاتی کا دودہ بہی
گاڑہا ہو تو نشان بیٹا ہونے کا ہے اور زراوند ایک مثقال کوٹ پیسکر اندام نہانی مین رکہین اگر مزہ منہ کا شیرین
ہو حمل پسر ہے والا دختر اگر حاملہ چلنے کے وقت اول قدم راست اوٹہاوے تو پیٹ مین پسر ہے اور جب زمین
سے اوٹہنے کا ارادہ کرے تو اول دست راست کو زمین پر قائم کرکے اوٹہے تو شکم مین بیٹا ہے اور بیٹا بہم روز مین
شکم مین پیدا ہوتا ہے بیٹی ٥ روز مین بیٹا تین مہینے مین اندر شکم کے حرکت کرتا ہے بیٹی چار مہینے مین اور جاننا چاہیے
کہ اگر آٹہ مہینے کا بیٹا پیدا ہو تو اکثر یہ ہے کہ زندہ نہ رہے مگر ست ماسہ یعنے ہفت ماہہ جیتا رہے اور یاد رہے کہ بعض عورتکا شکم مثل
شکم حاملہ ہوتا ہے اور مثال بچہ بدنی کے پیٹ مین حرکت ہوتی ہے مگر نہ بچہ ہے نہ وہ حاملہ ہے بیماری ہے کہ
اطبا اوسکو رجا کہتے ہین اور فرق درمیان مرض اور حمل کے یہ ہے کہ شکم مرض بہت سخت ہوتا ہے اور حرکت شکم
مرض مین بطور بچے کے دیر تر ریعی ہے علاج اوسکا کتاب طب مین مفصل لکہا ہے اور جو عورت حاملہ نہو اوسکو
عاقرہ کہتے ہین اور جو مرد کہ اوسکی منی سے عورت حاملہ نہو اوسکو عقیم کہتے ہین اور یہ دونو بیماری اگر خلقی ہین اور
جنم سے ہین تو اونکا علاج نہین اور اگر درمیان مین ہو گئے ہین تو علاج ہو سکتا ہے اور سبب نہ رہنے حمل کے بہت ہین اگر

دریافت کرنا چاہین کہ یہ سبب کسکی طرفسے ہے لازم ہے کہ سات دانہ گندم یا جو و گندم باہم ملاکر زمین خالص
مین بووے اور دو جگہ جدا جدا یہ عمل کرین اور عورت مرد دونو اس زمین پر پیشاب کرین زمین جسکے پیشاب سے درخت
نہ جمے اوسکی طرفسے سبب سمجھا جاوے اور عورت بحالت گرسنگی گاے کے دودہ سے فرزجہ کرے اگر بوے
دودہ کی منہ مین آوے تو عورت عقیمہ نہو دودہ کہ جسکے استعمال سے عورت حاملہ اگرچہ مدت دراز سے
ناامید ہوئی ہو جیسا کہ حکیم یونس نے لکھا ہے کہ مین جانتا ہون کہ دودہ اگر عورت اوسکا استعمال کرے حاملہ ہووے
اگرچہ عاقر ہوئی ہو صفت دوا پنیر مایہ خرگوش خشک آن و عصل کہ بہندی گانڈہ گویند برابر وزن پیسکر شہد
مین ملاکر بعد پاک ہونے کے حیض سے تین روز عورت متواتر اندر فرج کے رکھے اور بعد ایک پہر کے بلا وقفہ
شوہر سے جماع کرے اور وہ تدبیر کہ باب جماع مین لکھی گئی ہین عمل مین لاوے اور تین دن برلوہ و ندان
فیل ایکدرم ساتہ ماء العسل کے کہ شہد اور پانی ملاکر اوٹہایا جاتا ہے عورت پیتی رہے نہایت سات دن یہ عمل
کرے البتہ حاملہ ہو ساتہ حکم خدا تعالے کے اور بعض عورات کو بسبب بہی بدن کے منی مرد کی رحم تک نہین
پہونچتی اسلیے حاملہ نہین ہوتی پس تدبیر اوسکی یہ ہے کہ اول عورت اسے کہین کہ بلندی سے تلے آوے
اور تلے سے اوپر جاوے مثل بام وغیرہ کے تاکہ رحم منہ باہر کیطرف کرے پس عورت کو اوندہا کرکے جماع کرین کہ
اس تدبیر سے حاملہ ہوتی ہے اور حکماے ادویہ لکھی ہین کہ اوس سے عورت حاملہ ہووے اور بیٹا پیدا ہو یا یہ کہ
بیٹی ہو مگر یہ باتین تجربہ مین نہین آئین اسواسطے ترک کین وہ دوا کہ جس سے جننا عورت کو آسان ہو زعفران دو ماشہ
تا چہ ماشہ قند سیاہ مین ملاکر عورت کو کہلا دین اور بال عورت کے سر کے جو شانے سے جدا ہوتے ہین ہونی اوسکی
فرج کو دیوین اور زن باکرہ اوسکے کان مین کہے کہ مین بکر ہون اور تحقیق بچے جنے مین جننا اوس عورت پر
آسان ہووے اور وہو نے کینچلی سانپ کی دیوین بچہ باسانی جننا جاوے اگر بچہ پیٹ مین مرجاوے اور
عورت کے ہاتہ پانون سرد ہو جاوین تو سانپ کی کینچلی اور کبوتر کی بیٹ ملاکر دہونی دین بچہ مردہ باہر آوے اور دودہ
اگر نمک اندرانی و نمک لاہوری بورہ مین ملاکر فرزجہ کرے کبہی حاملہ نہو اور سرگین فیل شہد مین ملاکر فرزجہ کرین
تو چار برس تک حاملہ نہو بعضی عورت تمام عمر تک اگر عورت اپنی منہ کا پانی مینڈک کے منہ مین ڈالے تو تمام عمر حاملہ نہو
اگر دانت طفل کا اوکہڑے اور زمین پر نگرے عورت اپنے پاس رکہے تو کبہی حاملہ نہو اگر زندہ بچہو کو پکڑکر چاندی مین
کرکے پاس رکہے تو کبہی حاملہ نہو اور تخم قاطر کہ خنجر کو کہتے ہین اور سیل کا لڑکا یہی حکم رکہتا ہے دوا بر اے
تنگی و نرمی فرج عورت پارچہ سفید کو گہوڑی کے دودہ مین جو اول بار جنی ہو تر کرکے سایہ مین خشک کرین اور

پیشتر از جماع فرزجہ کرے جب وہ پارچہ تر ہو جاوے دور کرے بعد ایک پہر کے تریکی مرد سے کرے مثل باکرہ
ہو جاوے گیاہ پچھی کہ رگ اوسکے مانند مسور کے ہوتے ہین مثل جھینگے پیسکر ہاتہ پانو مین ملے اور صبح کو گرم
پانی سے دہووے باکرہ ہو جاوی وہ دوا کہ پستان عورت کو بحال رکہے حیض اول کا خون ملے بدستور ہین
ذکر غلہ گندم بہترین غلہ واسطے غذا کے گرم و تر درجہ اول مین کہ مرتبہ کیفیت کا ہی کیفیت چہار گانہ یعنی
گرمی اور سردی اور تری اور خشکی سے اثر اوسکا بدن انسان مین کچہہ نہین ہوتا بہتر گندم وہ ہے کہ فربہ ہو اور بہت
سخت اور بہت نرم نہو رنگ گندم سرخ مائل بہ سفیدی ہو اور صرف سفید غذا کم دیتا ہے سیاہ رنگ بہت برا
ہوتا ہے مزاج گندم مناسب مزاج انسان کے ہے خون خالص پیدا کرے انسان قوی مزاج کو بہت برا ہے
منی زیادہ کرے قوت باہ حاصل ہو ہریسہ گندم کہ غذا ے معروف ہے امر باہ مین نہایت مفید ہے قبض
رفع کرتا ہے اور اگر گندم کو جوش کرین اور آب اوسکا صاف کرکے شکر یا گلقند ملا کر صاحب قولنج کو پلاویں
تو فوراً آرام ہوتا ہے اور گندم کو بریان کرکے کہاوین قبض کرتا ہے اور دیر ہضم ہوتا ہے روٹی گندم
کی سب سے بہتر ہے اور نان خمیر بہتر نان چپاتی سے ہے اور نان تنوری بہتر نان توہ سی ہے اور نان
میدا غذا بہت دیوے بدن کو فربہ کرے مگر ضعیف جگر کو مضر ہے اور دیر ہضم ہے سونٹہ کا مربہ کہانا ہے
ضعف اور ضرر دور ہوتا ہے اور ہاضمے کو قوت دیتا ہے اور نان سوجی گندم جلد ہضم ہو اور نان شیرمال اور نان
باقرخانی غذا بہت دیوے اور لذیذ ہووے لیکن ثقیل ہے قوی مزاج کو موافق ہووے اور نان گندم کو گرم اور
دیر ہضم ہی سوزش سینہ لاتا ہے سیئے گندم کا آٹا چاہیے کہ بہت دیر تک پانی مین تر کہین یا شیرہ لیموں یا انار مین تر
کرین گندم دو تولہ کو آب مین تر کرین اور ملا کر شیرہ اوسکا نکالین پہر پکاوین جب حریرہ کے قوام پر آوے
مصری اور گلاب ڈالکر سرد کرین اور پیوین کہ غم دل کا دور کرتا ہے اور غمگین آدمی کو بہت مفید ہے اور
حلیم گندم کہ ترکیب اوسکی مشہور ہے بیماری سینہ مین بہت مفید ہے گندم بریان قابض ہے اور نشاستہ گندم
سرد و خشک بدرجہ اول جس آدمی کا پیٹ جاری ہو قدرے نشاستہ بریان کرکے دیوین فی الفور بند ہووے
اور حریرہ نشاستہ مغز بادام و شیرہ خشخاش بہتر غذا ے سرفہ اور نزلہ گرم کو دور کرتا ہے سبوس گندم گرم ہے
بخار جوشاندہ سبوس کا زکام خام کو پختہ کرتا ہے اور زکام سے جو درد سر پیدا ہو اوسے دور کرتا ہے
دانہ گندم کو منہ مین چبا کر پہوڑے پر رکہین جلد پہوٹ جاوے اگر سگ دیوانہ کی زخم پر رکہے تو مفید ہو دو غن
گندم داد کو کہوتا ہے قسم چانول چانول کہی قسم کا ہوتا ہے اور ہر قسم کے چانول کی تاثیر جدا گانہ ہے بعض

سرد بعضے خشک اور بعضے معتدل بعضے گرم خشک ہے اور اختلاف مزاج سے بھی تاثیر جداگانہ ہے بعضے مزاج
مین چانول گرمی پیدا کرتا ہے اور اس ملک مین جو چانول میسر ہے اکثر خشک و سرد ہے اور ساٹھی کا چانول سرد اور
قابض ہے اور آب جوش برنج ساٹھی مصری اور گلاب مین ملاکر پیوین سوزاک ہر قسم کا دور ہوتا ہے او چانول ساٹھی
بریان کوٹ پیسکر چہاچہ آہن تاب کے ساتھ کہاوین اسہال دور ہوتا ہے اور چانول غذا لطیف ہے اور چانول
باریک سفید اگر شیر و شکر کے ساتھ کہاوین تو منی زیادہ کرے اور عمر زیادہ ہووے اور قبض دور ہو اور گرم مزاج آدمی
کو چانول موافق ہے ناتوان آدمی کو بہت مفید ہے اور چانول قدرے ثقیل ہوتا ہے اور نان برنج قابض ہے
اور ریح شکم پیدا کرے اور قوی آدمی کو موافق ہے اور برنج ساٹھی اگر گہاس سفید گلاب مین پیسکر پیشانی پر طلا کرین
درد سر کا فوراً دور ہو ذکر چنے کا چنا سفید اور سیاہ اور سرخ ہوتا ہے اور جنگلی اور باغی بہتر چنا وہ ہے کہ سفید
اور فربہ ہو اور گرم و تر ہے غذا خوب دیتا ہے شکم کو نرم رکہتا ہے خون فاسد کو دور کرتا ہے خون خالص پیدا کرتا ہے
منی زیادہ کرتا ہے رنگ روروشن کرتا ہے قوت باہ زیادہ دیتا ہے چنے کو رات کے وقت اگر پانی مین تر کرکے
صبح کو وہ چنا کہاوے اور پانی اوسکا شہد ملاکر پیوین بہت قوت باہ حاصل ہوتی ہے اور شہوت باہ اور قوت چنے
سے زیادہ کوئی غلہ نہین ہے اگر ہمیشہ چنا کہاوے بلغم دور ہو اور آواز صاف ہووے دانتون کا درد منی پیشاب کو
جاری کرے قبض کو کہوئے فالج اور درد مفاصل کو اور امراض بلغمی کو دور کرے لیکن ثقیل اور دیر ہضم ہے قوی مزاج
آدمی کو بہت مفید ہے اور اکلوتے چنے تر کرے صبح کو سرکہ مین جوش کرکے کہاوے اور دوپہر تک کچہ غذا نکہاوے
کرم شکم دور ہو چنا بہنا ہوا چہلا شب کو وقت خواب ہمیشہ معتاد کرین بقدر تین تولہ یا پانچ تولہ تو قوت امساک پیدا کرے
اور آٹا چنے کا اگر روغن خوشبو ڈالکر بدن پر ملین جلد نرم کرے اور روغن چنے کا کہ شیشہ آتشی مین نکلتا ہے
داد پر لگاوین مفید ہو اور دو تین قطرہ پان پر دہر کے کہاوین قوت باہ زیادہ پیدا کرے چنے کے چہلکے قابض ہین اور
اصلاح خون مین بے نظیر اگر پوست نخود بوزن ۲ فلوس رات کو پانی یا عرق سہترہ مین تر کرکے تین جلیہ اہل جزام کو
پلاوین اور پرہیز کراوین نفع بہت پاوین اور اگر شہد خالص مین ملاکر دین جلد نفع حاصل ہو ذکر جو جو وہ بہتر ہے
کہ تازہ ہو اور فربہ اور سفید ہووے اور تاثیر اوسکی سرد خشک ہے بدرجہ اول اور غذا ایسے جو کمتر غذا ہے گندم سے
ہے اور ریح پیدا کرتا ہے اور جو بریان اور کہنہ زیادہ خشک ہے اور جو بریان اور ستو زیادہ بادانگیز ہے اور قابض اور
آش جو سرد و تر ہے اور غذا زیادہ دیتا ہے اور نفع کمتر ہوتا ہے اور آش جو تپ والے آدمی کو گرم مزاج مین موافق ہے بہت اور معدے
سے جلد گذرتا ہے اور پیاس کو دور کرتا ہے اور جگر گرم کو نافع ہے اور اخلاط سوختہ کو دور کرتا ہے اور معدے کو

ضرر دیتا ہے اور نفخ کرتا ہے اور گلقند سے نفخ دور ہوتا ہے اور اگر انجیر کے ساتھ پکا کر کھاوے تپ بلغمی کو نفع دیوے
اور نان جو سرد و خشک و قابض ہوتی ہے چاہیے کہ ساتھ شیر و شکر اور روغن کے کھاویں اگر جو سوختہ کو لڑکے
کے منہ میں ڈالیں تو سرخی اور سفیدی جو دہن اطفال میں ہوتی ہے دور ہووے اور جو کو پیسکر پانی میں گرم کرکے
کلف پر لگاویں تو دور ہو آرد جو کو گرم کرکے درد کی جگہ کو سیکیں تو درد کو دور کرتا ہے اور ورم کو تحلیل کرتا ہے
اور آٹا جو کا سرکہ میں پکا کر درد نقرس پر لگاویں تو آرام ہووے اور آٹا جو کا پوست خشخاش اور انڈہ جو پیسکر درد پہلو
پر کہ ذات الجنب کہتے ہیں آرام بخشتے اگر مادہ نہ پکا ہو **ذکر مونگ** بہتر مونگ وہ ہے کہ سبز اور فربہ ہو سرد ہے
درجہ اول میں اور معتدل ہے تری اور خشکی میں اور پوست میں اوسکے خشکی زیادہ ہے غذا بہتر دے اور خلط انکا
جگر میں پیدا کرے اور تپ صفراوی اور دموی اور سرفہ اور نزلہ اور خارش کو نفع دے شکم کو نرم رکھے باہ کو مضر
ہے نفخ کرے معدہ اور دندان کو مضر ہو روغن بادام سے اصلاح پاوے نان مونگ ایک طرف سی سکی ہوئی
اور روغن ملی ہوئی سرسام والے کے سر پر رکھیں تو مفید ہو اگر مکوہ کے پانی میں پکا کر درد اعضا پر باندھیں مفید ہو مونگ
کو منہ میں چبا کر ناسور چشم پر رکھیں تو جلد آرام ہو **ذکر ماش** غذا پسندیدہ و مقوی باہ منی افزا در کنندہ رقت
منی ہے اور پوست ماش نفاخ و قابض اور جرم اوسکا دیر ہضم اور بادی قوی کو موافق اور بادی مزاج کو ناموافق
اور سونٹھ ہینگ سے اصلاح پاوے **ذکر عدس** مسور بہتر وہ ہے کہ فربہ و سفید جلد گلے گرم و خشک ہے قابض
آب جوشاندہ مسور سرکہ ملا کر غرغرہ کریں تو خناق اور درد و ورم گلو کو مفید ہے اور مرض چیچک میں مسور غذا بہتر ہے جوش خون دور کرے
مگر ہمیشہ کھانے سے سودا پیدا ہو اور تاریکی چشم و خواب پریشان و خون غلیظ پیدا ہو معدہ و سپرز و طحال کو مضر ہو دیر
ہضم بادانگیز ہے اصلاح روغن بادام و دودہ گاو اور شہد و شیرینی سے کھاویں **ذکر تل** تل بہتر تازہ فربہ گرم تر ہے
تل مقشر بریان شکر سے کھانا بدن کو فربہ کرے منی زیادہ کرے ضعیف پیر کو موافق اور سلسل بول اور بستر پر پیشاب کرنا
دور ہو مگر پیاس پیدا کرے معدہ کو مضر ہو بھوک کم کرے بریان کرنے اور شکر ملانے سے اصلاح پاتا ہے تل پیسکر جای
سوختہ پر لگانا مفید کہ سیاہی بھی دور ہوتی ہے اور پتی تل کی پینے سے حیض جاری ہوتا ہے اور تل کی پتی سے بال دھونا
درازی و سیاہی لاتا ہے **ذکر خشخاش** سفید اور سیاہ سرد ہے نزلہ گرم اور سرفہ گرم کو مفید نکسیر بند کرے بدن پر
ملنا خواب لاوے خشکی دماغ دور کرے روغن خشخاش ازبس مفید ہے غذا اندک قند سے اصلاح پاوے اور خشخاش
سیاہ مجری نیند بہت لاوے اور پوست خشخاش نہایت خشک بدرجہ چہارم اگر زیادہ کھاویں مر جاویں **ذکر** [illegible] بہتر فربہ
تازہ و سرخ رنگ گرم خشک ہے قوت باہ پیدا کرے دسکوری کو دور کرے داؤ کو اچھا کرے اور ہاضم **ذکر بالنگ** سرد تر ہے غذا نیک

دے قبض دور کرے سرفہ کو مفید خرفہ سرد ہے موافق گرم مزاج و امغ قبض اگر پیسکر پانی مین پیوین درد سر گرم
دور ہو تپ گرم کو دور کرے پیشاب جاری کرے زیادہ کہانے سے بھوکہ اور شہوت کم ہو اور بریان قبض کرے اور سرکہ مین تکیا
ہوا تاب تلی کو دور کرے کرم کلہ گرم خشک ہے آواز صاف کرے رنگ روشن کرے عشہ دور کرے بواسیر کو مضر ہو آب
جوش اوسکا درد کمر و گردن و زانو کو دور کرے اصلاح روغن بادام لال ساگ سرد تر ہے تشنگی دور کرے سرفہ کو مفید
ساگ بھتوا سرد تر ہے قبض دور کرے غذا نیک دیوے گرم مزاج کو موافق اور خون پیدا کرتا ہے کاہو سرد تر ہے
خون نیک پیدا ہو جلد ہضم ہو تشنگی دور کرے خواب لاوے سرکہ ساتہ اشتہا پیدا کرے قوت باہ کم کرے ساگ سویہ
گرم ہے ریح دور کرے معدہ کو قوت دے بہتر تہ اوسکا ورم کو تحلیل کرے گرم مزاج کو ناموافق ہے سکنجبین سے
اصلاح پاوے ملیتھی گرم خشک ہے درد پشت و درد جگر و سردی مثانہ کو دور کرے رحم سرد کو مفید ہے
سرد مزاج کو سرما مین نفع دے اور خلط سودا پیدا کرے پودینہ گرم خشک ہے سایہ مین خشک کرین دل معدہ کو
قوت دے بو ہین خوش کرے درد دندان و سختی زبان و قے بلغمی و درد معدے کو دور کرے آب پودنہ
ہیضہ و ہچکی دور کرے غش کھوے شہوت پیدا کرے زخم بچھو پر ملین درد دور کرے عرق پودنہ مع الائچی خورد بد ہضمی
دور کرے اور اشتہا لاوے دھنیہ سرد خشک ہے دماغ کو قوت دے بخار دور کرے خفقان و معدہ گرم کو مفید ہے
باہ کو مضر ہے منی کو خشک کرے دانہ قابض ہے کدو سرد تر ہے جلد ہضم ہو گرم مزاج کو نفع دے باد گولہ کو مضر ہے
باد پیدا کرے معدہ کو مضر ہے فاسد کرے رائی سے صلاح پاوے عرق کدو جو بھاپ مین نکالین دل و دماغ کو مفید ہے
خلط صالح پیدا کرے کھیرہ سرد تر ہے تپ گرم کو مفید بول جاری کرے تشنگی دور کرے تپ دور کرے تخم بہت بہتر
ہے اور جرم تپ پیدا کرے سرکہ مین تپ دور کرے ہیلیہ سرد تر ہے پیشاب جاری کرے سرفہ دور کرے سنگ مثانہ کھووے
مذی بند کرے تشنگی دور کرے صفرا دور کرے بدن فربہ کرے تپ دق کو مفید ہو اور پیٹھہ پاک صاحب دق کو بہت مفید ہے
لکڑی سرد تر ہے اگر آب لکڑی و کافور سے ناس لین نکسیر بند ہو آب لکڑی و مصری کا شربت پیوین گرمی دور کرے
ترئی سرد تر ہے تپ گرم کو موافق لیکن نفخ پیدا کرے کریلہ گرم خشک ہے صفرا پیدا کرے ترشی کے ساتہ مفید ہے ×
پرور بھی خاصیت ترئی کی رکھتا ہے بینگن لذیذ نکسیر بند کرے اچار بینگن لذیذ تر ہے گل بینگن بادام تلخ برابر
روغن بنفشہ مین ملا کر بواسیر پر ملین دفع ہووے تنہا گل بینگن بواسیر پر لگانا مفید ہے مولی گرم خشک ہے ہاضم
بول جاری کرے بواسیر دور کرے بدن کو قوت دے درد کان کو عرق مع روغن بنفشہ کے دور کرے و بول جاری
کرے تاب تلی دفع کرے دماغ و دندان کو مضر ہے تنہا کو گرم خشک ہے تشنگی اور خشکی لاوے پانی کے ساتہ بلغم سینہ پاک کرے

سرفہ اور دمے کو فائدہ بخشے چھینک لاوے دماغ کو پاک کرے چشم روشن کرے سرد مزاج کو بہت مفید ہو ان
اوسکا مادہ دور کرتا ہے اور پانی حقہ کا جلندہر دور کرتا ہے تپ والیکو حقہ اچھا نہین لگتا پان بلغم دور کرے سینہ
صاف کرے آواز صاف ہو معدہ اور دماغ اور جگر کو قوت دے طعام ہضم کرے قبض دور کرے بہوکہ دور کرے
سے کو باز رکہے فرحت دلکو بخشے اور گرمی مین کم کہاوین اور بعد طعام کے ضرور کہاوین مہندی آبلہ پا دفع
کرے اور عرق مہندی جذام دور کرے خارش دفع کرے تخم مہندی مقوی دماغ اور لباس مین کرم دور کرے
روغن زرد سب روغن مین روغن مادہ گاو بہتر ہے خشکی بدن کی دور کرے قوت بدن بخشے زہر دور کرے مکھن مصری بہت
مفید روغن گاومیش نرہ گرم ہے اطفال کو سیاہ مرچ کے ساتھ چٹاوین فائدہ تمام دیوے دودہ بہتر دودہ
گاو کا ہے دل و دماغ کو قوت دیتا ہے بدنکو فربہ کرتا ہے اگر مصری دودہ قدرے سونٹھ ہمیشہ استعمال کرین بارے
قوت باہ وین تپ مین دودہ منع ہے حکیم کہتے ہین کہ اگر پارہ کی گولی پوٹلی مین باندہ کر دودہ مین ڈالین اور اوس دودہ
کو جوش دیکر پیوین موسم سرما مین اتنی قوت دیتا ہے اور شہوت و باہ پیدا کرتا ہے کہ جسکا حساب نہین کوک والا
لکہتا ہے کہ قوت باہ منی افزا صد ہا دوائین ہین لیکن جیسا دودہ ہے کوئی نہین ہزار دوا ایک طرف تنہا دودہ ایک طرف
بعد جماع کے اگر تہوڑا دودہ پی لین تو قوت جماع گلہ بے کم نہو بلکہ چہار چند پیدا ہو لیکن خالی دودہ منع ہے شکر ملا کر پیوین فقط

قطعہ تاریخ طبع زاد لالہ کشوری لال صاحب متخلص بہ شور نامچہ نویس انجمن ہند صوبہ اودہ

بطبیبان بشارت ست ای شور + کہ شدہ طبع نسخہ صنعت
روے بیماری ابہ بیس و بگو + شہرہ باد زبدۃ الحکمت
۶۲ ۱۸ع

قطعہ تاریخ نابلد کوچہ شاعری وزیر علی متخلص بہ انجم +

طبع گشتہ چو نسخہ زیبا گشت از دیدنش جہان شیدا
گفت تاریخ خوب سر منست طبع شد خوب زبدۃ الحکمت
۶۵ ۱۸ع

تمت